А. ЭЛЛИС Р. ХАРПЕР

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

РАЗУМ ИЛИ ЧУВСТВА

ЧТО ВАЖНЕЕ, КОГДА РЕШИЛ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ



"Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их".



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65368742
«Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему. / Эллис А., Харпер Р.»: Питер; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 78-5-4461-1702-4

Аннотация

Эмоции доминируют над разумом, и все идет не по плану? Но рациональный подход делает жизнь серой?

Эта книга поможет подружить разум и чувства. Вы узнаете, как не расстраиваться по пустякам, понимать свои желания и уверенно идти к цели. Потакая себе в страдании, мы провоцируем новые неприятности.

Дисциплина мышления – основа успеха. Осознав, какие убеждения вредны, вы легко замените их на продуктивные и даже в критической ситуации сможете себе помочь. Жизнь станет насыщенной, а решения верными.

В мире продано более 1 500 000 экземпляров книги!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Альберт Эллис, Роберт Харпер
Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

A Guide To Rational Living
Third Edition, Thoroughly Revised and Updated For the Twenty-First Century

Albert Ellis, Ph.D.
and
Robert A. Harper, Ph.D.

Foreword by
Melvin Powers

Los Angeles, California USA



Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло: они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатление о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис и Роберт Харпер в этой книге смогли изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой ABC, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десяток иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в

своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member)

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Дмитрий Викторович Ковпак

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питтсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать… Вот именно – *выбор!*

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больнице, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «…Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что *ужасного* в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу *вынести* этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствие родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета, на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога

штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953 по 1955 гг., Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, в 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда.: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Макмэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе[1], жена А. Эллиса. – *Е. Р.)* продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <…> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

---

1 На момент написания книги «Близкие отношения» А. Эллис был женат на Джанет Вулф, которой и посвятил данную книгу. – *Примеч. ред.*

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек
доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

Ellis A. All out! An Autobiograghy. Prometheus Books, NY, 2010.

Благодарности

Посвящается Джанет Л. Вулф и Мими Харпер, с благодарностью за неоценимую поддержку.

Мы выражаем большую благодарность доктору Рэймонду Корсини, доктору Франкесу Харперу Корбетту, Роде Уинтер Рассел и Бруклину Татуму – за их ценные критические замечания, комментарии и предложения.

Мы также благодарим за участие в подготовке данного издания Роберта Мура и талантливого издателя Мелвина Пауэрса. Именно Мелвин в течение многих лет обеспечивал высокие продажи книги «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» и сделал эту книгу бестселлером. Кроме того, мы благодарны сотрудникам Института рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса в Нью-Йорке, в частности Джанет Вольф (исполнительному директору) и Доминику Ди Маттия (заместителю исполнительного директора). Они помогали нам продвигать эту книгу среди профессионалов и широкой публики.

Мы признательны за помощь множеству наших коллег – специалистов в области психологии. Однако что касается содержания данной книги – полная ответственность за него лежит на авторах.

Предисловие иностранного издателя

Когда-то я провел немало ночей, читая рукописи, которые лишь в небольшой степени могли дать человеку пользу. А затем я прочел книгу «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему». Это настоящая жемчужина в море других работ, и она по праву стала классикой в сфере психологии.

Если вы способны на кристальную честность по отношению к себе и беспристрастный самоанализ, то эта книга станет самой важной из всех прочитанных вами. А еще она будет настоящим подарком для тех, кто не может позволить себе денежные траты на психотерапевта.

Я горжусь тем, что мы продали 1,1 миллиона копий предыдущих двух изданий этой книги. Читатели благодарили нас за то, что мы выпустили эту книгу, и рассказывали, насколько позитивно она повлияла на их жизнь. Не сомневаемся, что данное, третье издание будет полезно для современного читателя, который, конечно же, тоже сталкивается с трудностями в жизни.

Книга «Разум или чувства» придется по душе людям, которые уже прочитали множество «вдохновляющих» и «позитивных» книг, но не достигли при этом существенных результатов. Эта книга не дает никаких обещаний, но она может помочь человеку больше, чем все другие книги, вместе взятые.

Авторы предостерегают читателя от того, чтобы воспринимать их подход как восторженно-позитивный. Они прибегают к таким понятиям, как «креативность», «счастье»,

«любовь», «зрелость» и «решение проблем», и, конечно, беспокоятся, что люди решат: это очередная книга, которая обещает сделать всех богатыми, счастливыми, эмоционально зрелыми.

Но на самом деле переживать не о чем. Доктор Эллис и доктор Харпер не превращают свои выводы в догмат. Они понимают, что счастье так же неуловимо, как лунный свет. Помощники долго уговаривали авторов этой книги начать писать о своем методе. Прежде чем приступить к работе, доктор Эллис и доктор Харпер хотели быть уверены, что книга действительно поможет людям. В серьезных случаях человеку, конечно, все равно нужна индивидуальная терапия, но есть определенный процент людей, способных на предельную честность с собой – вот им эта книга будет очень полезна.

Здесь не будет обилия сложной терминологии. Это лучшая книга по психотерапии для неспециалистов. Она дает людям с различными расстройствами ответы на беспокоящие их вопросы, помогает лучше выстроить отношения с самим собой, с другими и с жизнью в целом.

Авторы предлагают необычный подход к решению, казалось бы, обычных проблем. Например, они говорят о том, что люди, которые чувствуют себя ненормальными и незащищенными, страдают от «иррационального убеждения № 2: у нас должны быть достижения, мы должны добиться успеха». Эллис и Харпер рассматривают целый ряд подобных установок с точки зрения разработанной ими системы психотерапии. Авторы книги предлагают нестандартные решения для работы над эмоциональными расстройствами. Чтобы подтвердить свои выводы и рассуждения, они приводят реальные истории своих клиентов и записи сеансов. Это делает книгу еще интереснее и дополнительно подтверждает эффективность предлагаемых методов.

Некоторые читатели, возможно, знают доктора Эллиса как сексолога. Он опубликовал ряд известных работ в этой области. Некоторые сравнивают его с другим Эллисом – Хэвлоком (первопроходцем в вопросах сексологических исследований). Книги Альберта Эллиса в сфере сексологии принесли людям много пользы, освободили их от чувств вины и стыда, навязываемых обществом.

Доктор Харпер также занимался этими вопросами, и его знания в сфере антропологии и социологии оказались далеко не лишними – они дополняют и расширяют возможности психотерапии. С доктором Эллисом Харпер работал несколько раз, в том числе над книгами по рациональной терапии.

В новом издании книги «Разум или чувства» Эллис и Харпер разбирают большинство эмоциональных проблем современного человека. Авторы настолько понятно подают свои идеи, что я уверен, многие читатели найдут здесь даже больше ответов, чем на среднестатистической индивидуальной терапии.

Доктор Эллис и доктор Харпер ясно дают понять, что не ведут практику в стиле «ортодоксальных психотерапевтов», с которыми в корне не согласны (хотя и относятся к ним с должным уважением). В отличие от традиционного фрейдистского подхода, РЭПТ не предполагает углубления в эмоциональную историю расстройств клиента. Терапевт бьет сразу в цель – прямо в сердце проблемы. Эта методика сильно отличается от большинства традиционных подходов, которые дают клиенту возможность бесконечно плавать в океане своих переживаний. Мне кажется, будущее психотерапии – за направлением, которое разработали авторы данной книги. Эта методика может оздоровить человечество.

Лично для себя я нашел в этой книге массу прекрасных техник, о которых очень хочется упомянуть. Однако сами авторы расскажут о них явно лучше.

Примите мои поздравления – вы вступили в ряды счастливчиков, которым повезло узнать о рационально-эмоционально-поведенческой терапии. Вы держите в руках книгу, которая задала золотые стандарты в психотерапии на многие годы вперед.

Мэлвин Пауэрс,
издатель Wilshire Book Company

Предисловие к третьему изданию

С момента своего первого издания в 1961 году и до сих пор эта книга остается революционным прорывом. Впервые психотерапевты написали руководство для людей, которое должно было помочь им эффективно справляться с эмоциональными проблемами. И эта книга появилась намного раньше, чем «Ваши зоны заблуждений» Дайера Уэйна и «Непроторенная дорога» Скотта Пека.

До работы мы уже публиковали книги по самопомощи. В частности, я *(А. Э.)* написал «Как жить с невротиком» в 1957 году и «Искусство и наука любви» в 1960 году. А в 1961 году, как раз перед написанием книги «Разум или чувства», мы вместе выпустили «Руководство по удачному браку». Но эти книги охватывали лишь определенный круг проблем и только частично отражали принципы новой системы – РЭПТ. «Разум или чувства» – это намного более глобальная работа по сравнению с нашими первыми книгами.

«Разум и эмоции в психотерапии» – классика для специалистов, а книга «Разум или чувства» приобрела большую популярность среди широкого круга читателей. Мы получаем тысячи писем от читателей, подтверждающих полезность нашей работы. Сотни психотерапевтов советуют своим клиентам прочитать «Разум или чувства». Самые важные наши выводы часто используются в разнообразных материалах, иногда и без ссылки на нас. Ну и хорошо! Наша цель – поделиться знаниями о том, как можно изменить свою «природу». И совершенно неважно, каким образом эти знания дойдут до людей, нуждающихся в помощи.

Для нас важно, что РЭПТ содержит образовательный, обучающий аспект психотерапии. Мы не следуем обычному методу «излечения», подразумевающему, что эмоциональные проблемы (заболевания, отклонения) должны лечиться кем-то извне (терапевтом), кто расскажет человеку, что с ним не так и что ему делать. Мы также не следуем модели обусловленности (которой придерживаются психоаналитики и классические бихевиористы), которая подразумевает, что расстройства появляются из-за обстоятельств жизни в детстве. Традиционный подход предполагает, что эту обусловленность можно снять внешним, как бы «родительским» отношением со стороны терапевта, подтолкнуть клиента к новым паттернам поведения. Но мы действуем иначе.

Наша модель терапии включает в себя гуманистические и обучающие аспекты. Мы стараемся донести людям мысль, что даже в незрелом возрасте у них есть намного больше выбора, чем они думали, а большая часть так называемой обусловленности – это на самом деле «самообусловливание». Для нас важно, чтобы человек смог увидеть альтернативные решения: через здоровый выбор, переобучение себя и тренировку новых навыков можно уменьшить эмоциональные проблемы, которые люди сами же себе и устраивают. В рамках РЭПТ разрабатываются различные методы, которые помогают человеку увидеть саморазрушающее поведение и изменить его. Поначалу мы использовали только обычную индивидуальную и групповую терапию. Но в дальнейшем стали организовывать лекции, семинары, мастерские и презентации, а также выпускать аудио– и видеоматериалы, выступать на радио и телевидении. Все это для того, чтобы объяснить как можно большему количеству людей, что они делают, чтобы постоянно себя расстраивать, что можно делать вместо этого и как стать устойчивее в эмоциональном плане.

Используя РЭПТ, психотерапевты по всему миру помогают сотням тысяч людей вот уже более сорока лет. Но есть впечатление, что еще больше людей смогли избавиться от невроза, прочитав «Разум или чувства» и другие материалы по самопомощи в РЭПТ. И это замечательно! Наша работа помогает не только специалистам, но и обычным людям.

Вернемся к настоящему, третьему изданию книги «Разум или чувства», в которое мы добавили новый аспект. В самом начале РЭПТ была некой формой «семантической терапии». На это обратили внимание доктор Дональд Мейхенбаум и другие специалисты, и мы с ними согласны. Мы показали людям, что, в отличие от других животных, человек

может транслировать себе как здравые, так и безумные мысли. Наш разговор с собой складывается из различных установок, убеждений, мнений и идей. Меняя свою систему мышления, оспаривая устоявшиеся убеждения, мы можем менять поведение и эмоции, которые разрушают нас. Эта теория была революционной в свое время – когда вышло первое издание книги «Разум или чувства». С тех пор были проведены сотни исследований, которые показали, что за изменением убеждений и идей практически всегда следует изменение эмоций и поведения. В описании такой модели когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) теория РЭП была первой. И сейчас РЭПТ и КПТ – наверное, самые популярные виды терапии в мире.

Однако, проанализировав опыт многолетней практики и взяв на вооружение идеи Альфреда Коржибски, мы продвинулись несколько дальше. Теперь мы говорим со своими клиентами и читателями об еще одном немаловажном аспекте внутреннего монолога: чрезмерном обобщении.

Приведем несколько стандартных случаев, описывающих, как мы помогаем клиентам перестать делать такие лишние обобщения.

Когда человек говорит: «Я не могу перестать беспокоиться» или «Я не могу сидеть на диете», мы стараемся помочь ему переформулировать это так: «Я могу перестать беспокоиться, но пока у меня это не получается» или «Мне очень сложно соблюдать диету, но все-таки это возможно».

Если человек утверждает: «У меня никогда не получается нормально вести себя на людях», мы помогаем ему изменить это на «У меня зачастую не получается нормально себя вести».

Фразы «Это будет ужасно, если я потеряю работу!» или «Какой кошмар, если меня не возьмут!» мы помогаем менять на «Это будет крайне неблагоприятно, если я потеряю работу» и «Это будет большой неудачей, если меня не возьмут».

Вместо «Я ненормальный, раз так себя веду» или «Я никчемный человек, раз так плохо обошелся со Смитом» мы предлагаем говорить «Очень нехорошо, что я себя так повел, но это не значит, что я ужасный человек» или «Мой поступок по отношению к Смиту был безнравственным, но мои действия еще ничего не говорят о моей значимости как личности».

Если человек говорит: «Я совсем не соображаю в математике», мы предлагаем заменить эту фразу на «До сих пор у меня не очень складывалось с математикой. Но это не значит, что я не смогу улучшить свои навыки в будущем». Когда кто-то думает: «Мне нужна любовь!», мы предлагаем такую мысль: «Я очень хочу любви, но я не нуждаюсь в ней, я могу выжить без нее и быть счастливым». Вместо утверждения «У меня должна быть хорошая жизнь, а иначе мне не справиться» мы предлагаем «Мне очень хочется хорошей жизни. Но я определенно смогу справиться, даже если она не будет такой».

Если клиент говорит: «Мне следует мыслить рационально», мы стараемся его поправить: «Скорее всего, будет лучше, если я буду мыслить рационально». Когда человек говорит: «Это меня тревожит» или «Ты меня злишь», мы стараемся показать ему, что в действительности дело обстоит так: «Я тревожусь из-за этого» и «Я злюсь на тебя».

Во втором издании книги «Разум или чувства», следуя идеям Коржибски, мы старались избегать формулировок, в которых в качестве смысловой связки подразумеваются глаголы «есть», «быть», «являться». Например, «Я (есть) неудачник» превращалось в «Я потерпел неудачу». «Мои родители (есть) плохие люди» превращалось в «Мои родители часто критиковали меня, и это было плохо с их стороны». Такие трансформации помогают людям избегать чрезмерных обобщений и абсолютистского мышления. Но просто меняя формулировки, невозможно полностью избавиться от склонности делать подобные обобщения у себя в голове. И хотя такой прием помог некоторым нашим читателям, мы решили, что это слишком усложняет материал с точки зрения языка, и оставили эту идею. Мы не говорим, что она неправильная по сути, но в данном издании уже не исключаем формулировки, подразумевающие «быть», «есть» и «являться».

Мы дополнили книгу некоторыми новыми идеями, сделали материал более

современным и надеемся, что он будет актуален еще многие годы. Но самое главное для нас – чтобы принципы РЭПТ помогли людям. Так что успешного вам чтения и хорошей жизни!

Роберт А. Харпер и Альберт Эллис

Глава 1
Как работает самотерапия

Нам часто говорят: «Предположим, ваши принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии действительно работают. И что с их помощью, как вы заявляете, практически любой мыслящий человек может научиться не чувствовать себя отчаянно несчастным, о чем бы ни шла речь. Тогда почему бы вам не выпустить книгу, в которой вы просто изложите эти ваши принципы? Мы ее прочитаем и сможем сэкономить уйму денег, времени и усилий, отказавшись от походов к психотерапевту».

Мы не можем согласиться с подобными заявлениями. Очевидно, что самотерапия имеет определенные ограничения. Независимо от того, насколько ясно мы описываем ее принципы, люди часто понимают их не совсем верно или даже искаженно. Как правило, из всей информации человек улавливает только то, что хочет, и пропускает очень важные положения. Упрощает, не обращает должного внимания на все наши «если», «но» или «а также», и применяет наши идеи к любым ситуациям, даже толком не разобравшись. Неприятно это осознавать, но во многих случаях слова благодарности от наших читателей – это только слова (хотя люди в них искренне верят). Нам пишут: «Не знаю, как вас и благодарить за эту чудесную книгу! Я постоянно ее читаю, и она мне очень помогает». А на деле оказывается, что человек не очень-то следует рекомендациям из нашей «чудесной книги» и вообще делает все наоборот.

На регулярных сеансах психотерапии у специалиста есть возможность проверить, действительно ли клиент понимает, о чем с ним говорят. Применяя активно-директивный подход, терапевты РЭПТ не только выявляют ваши эмоциональные проблемы, но также показывают, насколько разрушительны многие ваши мысли и действия. С помощью терапевта вы понимаете, что для решения своих проблем необходимо тщательно пересмотреть отдельные убеждения, которые уже стали для вас базовыми, и начать вести себя более рационально. Терапевт подталкивает вас к этим изменениям.

Бывает, что после нескольких сеансов РЭПТ клиент говорит: «Хорошо. Кажется, все понятно. Теперь я постараюсь сам обнаруживать и пересматривать саморазрушающие мысли, которые у меня появляются и приводят к эмоциональным проблемам». Человек действительно старается и вскоре (может быть, уже на следующем сеансе) начинает делиться своими успехами. Он может быть уверен, что сильно продвинулся. Так, например, было с Томом В. Он пришел и сказал: «Знаете, все просто великолепно! Я сделал все в точности, как вы сказали. Я не стал оправдываться и пресмыкаться перед своей женой, как обычно, когда она начала ругаться и злиться на меня за то, что я хожу к психотерапевту и трачу деньги. Я вспомнил, как вы говорили мне: “Что ей дает эта злость? Чего она на самом деле хочет, когда злится?” И я подумал, что она ведь, как и предполагал доктор Эллис, просто хочет скрыть свою слабость и пытается казаться сильной за счет нападок на меня. Ну уж нет, в этот раз я не буду воспринимать все это всерьез и расстраиваться! Так я и сделал: вообще не стал беспокоиться насчет ее ругани».

Я предположил, что клиент действительно начал понимать, как можно выявить убеждения, закрепившиеся в его отношениях с женой, и ответил: «Отлично! Вы не стали беспокоиться, а что вы сделали потом? Как отреагировали на поведение жены?»

«О, дальше было легко! – прозвучало в ответ. – Я просто сказал себе (как вы мне советовали, доктор): “Не позволю больше этой невротичке продолжать в таком духе. Я слишком долго терпел, с меня хватит!” И показал ей, что больше не боюсь. Я высказал ей все, что думал: что она ведет себя как дура и делает мою жизнь невыносимой, и что вы тоже

с этим согласны. И если она не перестанет, то я просто выбью ей зубы и заставлю их проглотить. И я бы это сделал! Все, как вы мне сказали».

«Я говорил вам так сделать?!» – я был в шоке. Следующие несколько сеансов прошли так: используя простые, понятные для Тома примеры, я помогал ему наконец понять, о чем мы говорим. Да, нужно осознавать, что стоит за поведением жены и ее злобой. Да, не нужно воспринимать ее реакции слишком остро и расстраиваться из-за них. Но также важно постараться не осуждать жену за эти вспышки гнева, попробовать принять ее в этих ситуациях и, когда это возможно, по-человечески помогать ей справляться с ними. И только много времени спустя, если усилия ничего не дадут и Том будет уверен, что поведение жены никак не изменить, ему придется решить, хочет он с ней остаться или нет.

В итоге Том научился думать и действовать более осмысленно и рационально. Но ему это удалось потому, что его обучали применению РЭПТ на практике, консультировали и оказывали поддержку, когда возникало чувство, что все напрасно и становится только хуже.

Сеансы психотерапии дают эффект именно потому, что вы получаете помощь регулярно, экспериментируете со своим поведением и корректируете его, следуя подсказкам специалиста. Нет такой книги, аудиозаписи или цикла лекций, которые могли бы полностью заменить психотерапевта. Мы, авторы этой книги, занимаемся индивидуальной и групповой терапией, а также обучаем других терапевтов. И мы видим, что в подавляющем большинстве случаев люди не могут решить свои эмоциональные проблемы сами, без личного контакта с компетентным специалистом. Было бы, конечно, неплохо, если бы могли. Но нужно признать: такое случается крайне редко.

Однако у этой монеты, как говорится, есть и оборотная сторона. Да, в большинстве своем люди с эмоциональными нарушениями извлекают не так уж много пользы из книг по самопомощи. Но некоторым все-таки удается достичь существенного прогресса. Приведем для примера пятидесятилетнего инженера Стэна, который встретился со мной *(А. Э.)* после того, как прочел книгу «Как жить с невротиком». У жены Стэна были некоторые проблемы, сильно усложнявшие их брак на протяжении всех двадцати восьми лет совместной жизни. Стэн сказал, что раньше постоянно злился на свою жену. А после того, как он дважды прочитал мою книгу, злость ушла, и жить стало гораздо спокойней. Не сказать, чтобы Стэн стал абсолютно счастлив, но теперь он может больше времени посвящать своим детям и способен оградить их от нестабильного поведения жены.

По словам Стэна, ему особенно помог один отрывок. «Это было настоящее открытие! – рассказывал он. – Я перечитал это место несколько раз, и вся моя злость на жену практически развеялась. Меня это сильно впечатлило».

«И какой же это был отрывок?» – спросил я.

«В той главе, где вы рассказываете, как жить с человеком, у которого серьезные нарушения, есть такие слова: “Значит, Джонс напивается каждый вечер и шумит. А чего вы ожидаете от пьяного? Чтобы он вел себя как трезвый?” Эта мысль меня озадачила. Я спросил себя: “А чего ты ждешь от своей психованной жены? Чтобы она вела себя как нормальная?” И это сработало. Можете поверить, с того самого момента я стал вести себя совсем по-другому. Более разумно».

Судя по всему, Стэн действительно изменил свое поведение после прочтения книги. Хотя мысль, за которую он уцепился и которая так поразила его воображение, была не совсем верна. Потому что неправильно считать кого-то пьяницей в принципе – скорее, надо говорить о том, что человек часто выпивает или ведет себя, как пьяный. Также не стоит ставить на ком-то клеймо «псих», когда человек лишь время от времени ведет себя как псих. Когда мы используем слова «пьяница» или «псих», то делаем слишком небрежные обобщения. Мы подразумеваем, что человек, который много пьет или может психануть, делает так всегда, *только так и Делает.* Но это неправда! «Пьяницы» могут быть трезвыми, и довольно долго. А «психи» могут научиться не дергаться по каждому поводу.

Однако Стэн уловил важную мысль: не надо ожидать от людей, склонных к пьянству, трезвого поведения. Или от психически неуравновешенных людей – того, что они будут

сохранять спокойствие. Я часто говорю своим клиентам, что дорога в ад выложена нереалистичными ожиданиями!

Хочется рассказать об еще одном примечательном случае. Один из моих *(Р. А. Х.)* клиентов, Боб, провел полтора года в психиатрической больнице с диагнозом «параноидная шизофрения». Потом его устроили на несложную работу, и он в целом неплохо справлялся. Прошло пять лет. Боб продолжал работать и помогал другим людям с эмоциональными расстройствами. Тем не менее у него все еще оставались неразрешенные проблемы. На протяжении двух лет он не общался со своими родителями (которые не отличались легкостью характеров). Боб почти развелся с женой. Общение с другими людьми вызывало у него тревогу, потому что он всегда боялся, что будут затронуты личные, «неудобные» темы, и ему будет неловко. В разговорах он зачастую принимал оборонительную позицию и начинал злиться.

Однажды ему попалась на глаза статья «Откровенное интервью с Альбертом Эллисом» в журнале «Реалист», которая очень его заинтересовала. После ее прочтения Боб ознакомился еще с некоторыми материалами по РЭПТ, опубликованными в других изданиях. И он заметил, что его восприятие и настроение постепенно меняются. Он рассказал, что понял простую вещь: «Нас расстраивают не люди и ситуации, а мы сами. Потому что верим, что они могут нас расстроить».

Эта «формула антинесчастья», как назвал ее Боб, сильно изменила его жизнь. Вскоре он возобновил общение с родителями, отношения с женой стали гораздо лучше. И он смог без страха говорить о вещах, сама мысль об обсуждении которых раньше приводила его в ужас.

Боб не просто изменился сам, он также стал рассказывать другим о РЭПТ, делился с ними брошюрами и различными материалами по этой теме, старался, чтобы как можно больше людей узнали, что такое жить рационально. Я с ним работал как психотерапевт всего три месяца, после чего он продолжал изучать РЭПТ и увлекся настолько, что пришел к интересному умозаключению. По его мнению, если чиновники и дипломаты поймут, что тревоги и расстройства порождаются не столько внешними обстоятельствами, сколько нашим отношением к ним, то мир во всем мире наступит гораздо быстрее. Сложно сказать, прав ли Боб в этом, но можно смело утверждать: он научился управляться со своими мыслями и начал движение к более продуктивному и гармоничному существованию.

Вы можете от кого-то услышать новую мысль или прочитать о ней, затем начнете усиленно применять ее к своему мышлению и поведению, и это приведет к удивительным изменениям в вашей жизни. Конечно, не каждый способен это сделать. Но многим это по силам. А вам?

Многие выдающиеся люди обладали ясным умом и владели искусством рассуждения, благодаря этому они смогли изменить себя и помочь другим. Зенон Китийский (основатель философской школы стоиков, живший в IV–III вв. до н. э.), древнегреческие философы Эпикур и Эпиктет, римский император Марк Аврелий, Бенедикт Спиноза – вот лишь некоторые примеры выдающегося рационального мышления. Мудрецы осваивали труды более ранних мыслителей (например, Гераклита и Демокрита) и размышляли над ними, затем разрабатывали собственную философию, которая во многих случаях радикально отличалась от их первоначальных взглядов и убеждений. Самое главное: они жили согласно своей философии, меняли свое поведение в соответствии с ней.

В те далекие времена не было психотерапевтов. Тем не менее людям удавалось менять свою жизнь в лучшую сторону. Конечно, приведенные в пример люди – редкие мудрецы.

Но следовать свету разума, чтобы сделать свою жизнь более полноценной, может каждый.

Возникает *вопрос:* можно ли без помощи интенсивной психотерапии добиться глобальных личностных изменений? Большинство авторитетных специалистов в этой сфере ответили бы «нет». Зигмунд Фрейд, Отто Ранк, Вильгельм Райх, Карл Роджерс, Гарри Стек Салливан – все они утверждали: для глобальных личностных изменений потребуются

индивидуальные психотерапевтические сеансы на протяжении определенного времени.

Но позволим себе усомниться в безусловной необходимости длительной терапии. Конечно, людям с нарушениями, закрепившимися уже прочно и глубоко, терапия действительно необходима. Но люди разные и их проблемы тоже. На перемены в поведении и мировосприятии человека влияет множество факторов. Улучшения эмоционального фона могут произойти, например, в результате пережитого важного опыта, общения с людьми, пережившими такой опыт, а также в результате глубокого самоанализа или осмысления бесед с психотерапевтом.

Таким образом, самотерапия, несмотря на все ограничения, все-таки может быть эффективной. Без самоанализа, к слову, вообще невозможно достичь каких-либо серьезных личностных изменений. И даже если вы получаете профессиональную помощь, но не занимаетесь постоянным и глубоким самоанализом, далеко вы не продвинетесь. Мы часто объясняем нашим клиентам, что эффективность РЭПТ зависит в основном от того, как они сами применяют ее в жизни.

На деле это означает следующее: терапевт может помочь вам думать по-другому, но он не может *думать за вас.* Иногда специалист может подсказать, как поступить в конкретной ситуации, но он все равно будет подталкивать вас к тому, чтобы вы размышляли сами, иначе вы просто попадете в зависимость от него.

Практикуя РЭПТ, мы подразумеваем, что наши клиенты проводят большую самостоятельную работу между сеансами. Мы даем вполне конкретные домашние задания, связанные с готовностью к принятию риска, рационально-эмотивной визуализацией, пересмотром иррациональных установок. Мы также обучаем техникам самоконтроля, отработке обретенных навыков и использованию методов подкрепления. Самотерапия является частью РЭПТ.

Мы решили написать эту книгу не только для тех, кто проходит психотерапию и нуждается в дополнительной помощи, но и для людей, которые вообще никогда не посещали психотерапевта.

Клиенты постоянно спрашивают нас: «Что еще можно почитать? У вас есть книги или аудиозаписи, которые бы дополнили наши сеансы?» В таких случаях мы даем список подходящих материалов – они будут перечислены и в этой книге.

В большинстве материалов по самопомощи принципы РЭПТ затрагиваются лишь частично. Мы же занимаемся конкретно этим направлением, и наша книга посвящена именно ему Кроме того, данное издание представляет собой обновленную версию, предназначенную для широкой аудитории. Для специалистов у нас есть книги, в которых мы подробно и всесторонне рассматриваем вопросы РЭПТ на профессиональном уровне.

Если вы ждете, что эта книга решит какую-то вашу проблему, то позвольте снова вас предостеречь: ни одна книга, в том числе наша, этого не сделает. Вы – уникальная личность со своей историей и особенностями, а книга предназначена для всех и поэтому не способна заменить личные консультации. Тем не менее она может послужить хорошим подспорьем.

И еще одно предупреждение. Помните о том, что язык имеет свои ограничения. Когда вы встретите в этой книге такие понятия, как «счастье», «любовь», «зрелость», «креативность» или «решение проблем», не думайте, что мы вкладываем в них исключительно радужные смыслы. Да, многое из того, о чем здесь будет говориться, может напоминать вам набившее оскомину «позитивное мышление» и прочие утопические концепции типа «верим-только-в-лучшее!» Но нет, это не про наш подход. Не заблуждайтесь на этот счет. Просто познакомьтесь с тем, что мы предлагаем в качестве противоядия от нытья и самоуничижения, обдумайте это и постарайтесь применить в жизни. Пробуйте, экспериментируйте!

Когда вы будете читать эту книгу, не торопитесь. Обдумывайте наши рекомендации без спешки и не забывайте о неизбежных ограничениях, которые обусловлены языком и человеческим восприятием. С первого взгляда многие советы могут показаться очень простыми, но следовать им не всегда будет так уж легко. Не надейтесь, что чтение и

обдумывание прочитанного сами по себе сотворят чудо и изменят вас. Чтобы произошли реальные изменения, нужно проделать большую работу над собой: вам предстоит активно пересматривать старые убеждения, формулировать и закреплять новые, менять образ мыслей и восприятие, научиться чувствовать и думать по-другому.

Желаем вам успеха на этом пути!

Глава 2
Мы чувствуем так, как мы мыслим

«То, что вы говорите, доктор Харпер, звучит разумно и вполне правдоподобно. И я был бы рад, если бы все это действительно работало. Но если честно, ваша с доктором Эллисом теория о РЭПТ выглядит очень поверхностной, антинаучной и сильно смахивает на всю эту ерунду типа “настрой-себя-сам” в духе пресловутой самопомощи».

С такими словами ко мне обратился доктор Б., один из слушателей моей лекции о РЭПТ. Не могу сказать, что он совсем не прав. Некоторые из наших идей действительно выглядят довольно поверхностными. И да – они противоречат общепринятым взглядам в психоанализе, хотя и перекликаются с концепциями Альфреда Адлера, Карен Хорни, Гарри Стека Салливана, Эриха Фромма, Эрика Берна и других психологов, которые уделяли особое внимание вопросам эго.

Я признаю, что доктор Б. в чем-то прав, но тем не менее мне захотелось немного проучить этого возмутителя спокойствия. Не потому, что я задался целью поменять его отношение к нашему подходу – в конце концов, кто я такой, чтобы пытаться переубедить опытного психотерапевта? И дело не в том, что мне захотелось поставить его на место. Я просто подумал, что это отличная возможность продемонстрировать один из главных принципов РЭПТ для всей аудитории.

«Вы считаете, – сказал я, – что человеческие чувства слишком перемешаны с мыслями, и, в отличие от меня, вы не верите, что эмоции можно изменить, поменяв мысли. Я правильно вас понимаю?»

«Да. Больше века клинических испытаний и экспериментов подтверждают мою позицию».

«Возможно. Но давайте сейчас забудем об этом и сконцентрируемся на последних нескольких минутах моего выступления. Вспомните: когда я рассказывал о РЭПТ, вы испытывали какие-то сильные чувства, правда?»

«Конечно! У меня возникло чувство, что вы идиот. Что вы вываливаете нам на головы какую-то ерунду и что вам стоило бы остановиться».

«Хорошо, – ответил я под ликующие возгласы публики, – но ведь вы испытали и другие эмоции прямо перед тем, как встать и возразить мне. Так?»

«Какие другие эмоции? Что вы имеете в виду?»

«Ну, судя по тому, как дрожал ваш голос, вы немного волновались, когда пришлось выступить перед коллегами, чтобы осадить этого зарвавшегося Харпера. Или я не прав?»

«Хмм, – мой оппонент задумался на несколько долгих секунд (а я уже ловил понимающие взгляды некоторых участников), – думаю, что где-то вы правы. Я действительно слегка волновался перед тем, как решился заговорить, и немного в начале своей речи. Но сейчас я не волнуюсь».

«Понятно. Так я и думал. У вас были две эмоции во время моего выступления: злость и волнение. И сейчас ни того, ни другого нет. Правильно?»

«Да. Я не чувствую ни злости, ни волнения. Только жалость к вам от того, что вы до сих пор держитесь своей глупой позиции». Туше! Симпатии были снова на его стороне.

«Хорошо. О вашей жалости ко мне, может быть, поговорим позже. А пока давайте вспомним о злости и волнении. Мне кажется, что за вашей злостью стоит примерно такая цепочка мыслей: “Этот идиот Харпер вместе с дураком Эллисом несут абсолютную чушь! Им стоит остановиться, пока мы все не начали зевать. Мероприятие вообще-то претендовало

на научное, но последний доклад заставляет нас усомниться в этом”».

«Так и было! Как вы догадались?»

Под всеобщий смех я продолжал: «Профессиональная интуиция! В любом случае, когда у вас возникли такие мысли, вы начали злиться. Согласно РЭПТ мы можем описать происходящее следующим образом. Вы думали о том, что я несу чушь, и о том, что лучше бы я этого не делал. Эти мысли послужили источником вашей злости. Как мы выяснили, в настоящий момент вы уже не злитесь. Потому что следом вы подумали: “Ладно, если бедолага Харпер хочет верить в эту ерунду, это его проблемы, пусть живет с этим”. Именно эти новые мысли легли в основу чувства, которое вы испытываете теперь, – чувства жалости ко мне, как вы сами его назвали».

В этот момент вмешался кто-то из слушателей: «Предположим, относительно причин злости и жалости доктора Б. вы правы. Но что скажете насчет волнения?»

«Расскажу об этом, – ответил я, – опять-таки, в рамках теории РЭПТ. Пока я выступал, а доктор Б. думал о том, что я идиот, где-то в его голове также звучало примерно следующее: “Сейчас-сейчас, скоро Харпер остановится, и я заговорю. Боже, что же мне сказать, чтобы все увидели, как глупо он выглядит со своими теориями, и оценили, как я разнесу его в пух и прах!”

Затем, я полагаю, доктор Б. проиграл у себя в голове несколько вариантов того, как он начнет свою речь. Некоторые из них тут же забраковал, другие оставил про запас и продолжил придумывать новые, поэффектнее – такие, чтобы полностью уничтожить меня. Но параллельно были и такие мысли: “А что подумают другие? Вдруг они сделают вывод, что я такой же дурак, как и Харпер? А если он их уже очаровал? А если подумают, что я просто завидую их с Эллисом успеху? У них ведь так много клиентов и опубликованных работ… Может, я вообще зря затеваю все это?” Эти сомнения заставили его волноваться. Так, доктор Б.?»

«Отчасти да, – согласился он, раскрасневшийся и явно смущенный. – Но разве не каждый говорит себе подобные вещи, когда собирается выступить на публике?»

«Безусловно, – ответил я как можно мягче, – я привожу ваши мысли в пример именно потому, что они отражают то, что происходит в голове у большинства людей. А еще на вашем примере я иллюстрирую свою главную мысль: из-за мыслей, которые проносятся у нас в голове, мы чувствуем тревогу. Мы говорим себе: “Я могу сделать ошибку, и тогда я потеряю лицо перед коллегами”. Затем идут такие соображения: “Я не должен нигде ошибиться. Если ошибусь, это будет просто ужасно!”

Из-за таких самозапугивающих установок нас практически сразу охватывает тревога. А что, если сказать себе: “Я могу сделать ошибку и потерять лицо перед коллегами. Конечно, в этом мало приятного, но ничего *ужасного* не случится”? Если следовать этой философии, тревоги станет гораздо меньше».

«Предположим, – снова заговорил человек, который задал вопрос о волнении доктора Б., – вы правы насчет того, как появились тревога и волнение. Но как вы объясните их исчезновение?»

«Все очень просто. Несмотря на волнение, доктор Б. набрался решимости и, начав говорить, увидел, что, даже если ему не удастся выйти абсолютным победителем, ничего кошмарного не произойдет. Потом стало понятно, что часть аудитории за меня, а другая на его стороне. Внутренняя установка поменялась и стала примерно такой: “Ладно, Харпер все равно стоит на своем, и у него есть сторонники. Вот проклятье! Ну что ж, всегда найдутся простофили, которых легко обвести вокруг пальца. Этого стоило ожидать. Хорошо, дам ему высказаться и продолжу спорить. Пусть мне не переубедить всех, но они хотя бы увидят, насколько он жалок”.

Таким образом доктор Б. перешел от злости к жалости, о чем он сам ранее нам сообщил. Верно?»

Доктор Б. замялся на мгновение и ответил: «Могу только повторить, что это правда лишь отчасти. Вы меня все равно не убедили».

«Я к этому и не стремился. Просто хотел на вашем примере дать возможность поразмышлять – вам и всем в этом зале. Может быть, рационально-эмоционально-поведенческая терапия поверхностна, как вы выразились. Но я прошу вас дать ей шанс и посмотреть, как она работает».

Насколько я знаю, мой оппонент так и не оценил РЭПТ по достоинству. Но некоторые слушатели той лекции со временем убедились, что эмоции и чувства не существуют сами по себе, что они не рождаются из неосознанных желаний и нужд. Эмоции почти всегда состоят из наших мыслей, установок, верований или убеждений и заметно меняются, когда мы меняем свое мышление.

Когда мы начинали писать о рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ), во второй половине 1950-х годов, было крайне мало материалов, подтверждающих нашу основную идею: большинство эмоций появляется у людей из-за того, что те усиленно держатся за свои иррациональные убеждения (ИУ) относительно того, что с ними происходит (Активаторы). В то время в области когнитивной психологии работало совсем немного специалистов. Но некоторые из них, например Магда Арнольд и Рудольф Арнхейм, начали говорить о непосредственной связи эмоций и мышления. С тех пор появились сотни исследований, доказывающих это. Сейчас уже тысячи опубликованных работ показывают: если человеку с эмоциональным расстройством объяснить, как можно изменить иррациональные убеждения, его эмоциональное состояние и поведение значительно улучшатся. Об этом можно смело говорить, опираясь на материалы многочисленных экспериментов, которые проводились такими учеными, как Аарон Бек, Говард Барлоу, Джерри Деффенбахер, Реймонд Диджузеппе, Уинди Драйден, Айрин Элкин, Альберт Эллис, Марвин Голфрид, Говард Кассинов, Арнольд Лазарус, Ричард Лазарус, Дональд Мейхенбаум, Пол Вудс и др.

Теперь у нас есть неоспоримые доказательства, что люди в большинстве случаев чувствуют себя так, как мыслят, и наоборот. Базовая теория РЭПТ, как и все направление когнитивно-поведенческой терапии, которое начало развиваться в 1950-х годах, говорит о том, что у людей есть фундаментальные цели и ценности (Ц) и когда они подавляются или блокируются, то люди (часто, но не всегда) ведут себя конструктивно или деструктивно (саморазрушающе) – в зависимости от расшифрованных ниже А, В и С, относящихся к их эмоциональным и поведенческим нарушениям:

Ц (Цели и ценности) – сохранять жизнь и быть достаточно счастливым или удовлетворенным (1) самим собой, (2) своими отношениями с другими, (3) своей продуктивностью и достижениями, (4) своей оригинальностью и креативностью, (5) своей физической, эмоциональной и ментальной деятельностью.

А (Активизирующие события, активаторы) – события, ситуации или мысли, которые препятствуют достижению ваших целей или ставят под угрозу ваши ценности (Ц). Примеры: не получается достичь важной цели, которую вы себе поставили; с вами плохо обращаются другие люди; вы лишены чего-то, что приносит вам удовольствие; вы заболели или искалечены.

В (Убеждения) – мысли, установки, верования относительно активаторов.

РУ (Рациональные убеждения). Примеры: «Не люблю, когда что-то не получается на работе», «Ненавижу, когда люди несправедливы ко мне», «Хоть бы дождь перестал, чтобы я смог закончить партию в теннис», «Как неприятно болеть с температурой, когда кости так и ломит».

ИУ (Иррациональные убеждения, или верования) – жесткие требования, которые касаются того, чего не должно происходить. Примеры: «У меня не должно быть провалов на работе. Если это случится, я просто ничтожество!», «Люди не должны относиться ко мне несправедливо, или они настоящие уроды!», «Дождь должен немедленно прекратиться, а то я не смогу закончить партию в теннис, и это будет ужасно!», «Какого черта я простудился! Этого не должно было произойти, я не могу выносить эту боль!»

С (Последствия, или результаты активаторов и убеждений об активаторах) – чувства и

действия, которые вытекают из взаимодействия А и В.

ЗС (Здоровые последствия, или конструктивные чувства и действия, которые вытекают из взаимодействия А и РУ). Примеры: вы испытываете чувство сожаления и разочарования, когда что-то не получается на работе. Осознаете, где вы допустили ошибку, стремитесь усовершенствовать свои навыки; вами овладевает чувство недовольства и разочарования, когда люди относятся к вам несправедливо. Стараетесь сделать так, чтобы устранить несправедливость или прекратить общение с такими людьми; вы переживаете досаду и сожаление, когда дождь не дает вам доиграть в теннис. Пытаетесь найти другой источник удовольствия; испытываете чувство огорчения, когда у вас поднялась температура. Находите способ облегчить ощущения, отвлечься от боли и заняться чем-нибудь приятным.

НС (Нездоровые последствия, или деструктивные чувства и действия, которые вытекают из взаимодействия А и ИУ). Примеры: вы испытываете чувство ужаса и самоуничижения, когда что-то не получается на работе. Отказываетесь от мысли усовершенствовать свои навыки и думаете об увольнении; вас захлестывают ярость и желание отомстить, когда люди относятся к вам несправедливо. Составляете планы мести и одержимы мыслями о том, как ответить обидчикам; вы переживаете отчаянье и гнев из-за непрекращающегося дождя, который не дал вам доиграть партию в теннис. Проклинаете небеса и даже не пытаетесь найти другое занятие, которое бы принесло вам удовольствие; вы подавлены и испытываете жалость к себе из-за болезни. Фокусируетесь на болезненных ощущениях настолько, что они только усиливаются.

Вернемся к главной цели этой книги. Используя наше руководство, вы увидите, как можно прийти к более продуктивной, наполненной и гармоничной жизни, просто отслеживая и пересматривая свои мысли, которые часто уводят в ненужном направлении. Давайте посмотрим, как это можно сделать, и перейдем непосредственно к РЭПТ.

Глава 3
Мыслить здраво – жить хорошо

Наши клиенты, друзья и коллеги часто спрашивают: «Что вы имеете в виду под рациональной организацией и дисциплиной мышления?»

Ответ: «Именно это и имеем в виду».

«Когда мы слышим, что путем рациональной организации и дисциплины мышления можно прийти к более продуктивной и эмоционально гармоничной жизни, складывается впечатление, что жить предстоит “механически”, без удовольствия».

«Бывает и так. Но вообще-то вы делаете такой вывод, потому что привыкли к странной мысли (которую нам внушали родители, педагоги и даже психотерапевты!): будто бы мы по-настоящему живем, только когда нас захлестывают эмоции. Большинство литературных произведений тоже подспудно транслирует представление о том, что истинную полноту жизни придает лишь чередование глубокой депрессии, маниакальной радости и снова безнадежности и отчаянья».

«Да ладно вам! Вы преувеличиваете!»

«Возможно. А вы?»

«А вы сами что – действительно всегда спокойны, держите эмоции под контролем, не огорчаетесь, не отчаиваетесь, не испытываете восторга или безудержной радости? Или как?»

«Нет. Можем предоставить подтверждения от наших бывших и настоящих жен, возлюбленных, друзей и коллег, если надо. Но с каких это пор организованное, рациональное мышление несовместимо с сильными чувствами?»

«Ну, вы пока не убедили нас в обратном. Нам кажется, что рациональность – это почти бесчувственность. Докажите, что это не так».

«У нас нет такой цели. Вы исходите из того, что если разум пересекается с эмоцией (а он это делает), то обязательно блокирует ее. Почему вы так уверены в этом?»

«Хороший вопрос. Если подумать, то, конечно, вовсе не обязательно, чтобы разум

блокировал любые эмоции. Но разве так не происходит?»

«Далеко не всегда. Разум способен блокировать нездоровые, саморазрушающие эмоции. При этом надо помнить, что и эмоции – это тоже своего рода мысли. Поэтому чем рациональнее мышление человека, тем меньше будет формироваться устойчивых разрушительных эмоций».

«Тогда вы противоречите себе. Вы только что признали, что рациональное мышление лишает нас сильных эмоций».

«Ничего подобного! Вы подменяете слова “нездоровые” и “разрушительные” словом “сильные” (которое мы не использовали)».

«Как будто это не одно и то же!»

«Вовсе не обязательно. Сильные эмоции часто появляются, когда актуализируются ваши ценности. Например, вы жаждете любви, находите человека, с которым вам хорошо, и у вас возникает сильное чувство. Далее вы можете конструктивно выражать свою любовь, заботясь об этом человеке и желая быть с ним как можно больше. Чувства могут побудить вас работать более продуктивно, писать стихи и делать другие хорошие вещи. Но бывают случаи, когда сильное чувство поворачивается обратной стороной: любовь превращается в саморазрушение, и вас от нее только лихорадит. От такого чувства нельзя ожидать ничего хорошего».

«Значит, вы утверждаете, что разум противостоит разрушительным эмоциям, но вполне совместим со здоровыми. Верно?»

«Да. И мы настаиваем на том, что рациональное мышление обычно усиливает приятные чувства. Разум, когда его правильно используют, помогает минимизировать разрушительные чувства, особенно гнев и приступы паники. Это позволяет освободить больше пространства для хороших эмоций и стремлений. Неприятные эмоции, такие как сожаление и грусть, при надлежащем подходе помогают нам добиваться желаемого. Когда мы воспринимаем их как сигнал о том, что что-то идет не так и надо это исправить, они помогают нам свести нежелательный опыт к минимуму (например, избежать провала или отказа)».

«Очень интересно. Но пока это всего лишь ваши предположения. Где доказательства?»

«Согласны. На страницах этой книги в поддержку нашей теории будут приведены данные клинических исследований, экспериментов, а также истории некоторых клиентов. Но самое главное доказательство будет предоставлено вами».

«Нами?»

«Да, вами. Если вы действительно хотите разобраться, насколько жизнеспособны наши идеи, пожалуйста, сохраняйте свой скептицизм. Но иногда, в качестве эксперимента, откладывайте его в сторону. Попробуйте испытать нашу теорию на практике. Вспомните о неприятных чувствах, которые изматывают вас: стыд, опустошенность, злость. Поработайте с ними, используя наши методы, чтобы хотя бы снизить интенсивность этих переживаний. Не принимайте на веру наши утверждения, проверяйте их на себе. А потом посмотрим на результаты».

«Звучит логично. Может быть, попробуем».

«Хорошо. Попробуйте, и мы узнаем, удастся ли нам убедить вас в эффективности рационального мышления и здорового эмоционального поведения».

Теперь самое время обозначить некоторые основные понятия рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Человеческие чувства по большей части вытекают из мыслей. Означает ли это, что разум может или должен контролировать все наши чувства? Не совсем.

Существует четыре базовых процесса, которые помогают человеку жить:

(1) Мы воспринимаем внешний мир через органы чувств: видим, слышим, чувствуем запах, вкус и прикосновения.

(2) Мы испытываем чувства и эмоции: любим, ненавидим, боимся, радуемся, огорчаемся. (3) Мы двигаемся и действуем: ходим, едим, плаваем, играем. (4) Мы мыслим:

запоминаем, представляем, предполагаем, делаем выводы, находим решения.

Обычно все эти четыре процесса происходят одновременно. Например, мы видим яблоко, берем его в руки (восприятие через органы чувств), с удовольствием надкусываем его (испытываем эмоции по этому поводу), думаем о его пользе (мыслим о нем) и продолжаем его есть (что-то с ним делаем).

Или, допустим, вы поднимаете палку, то есть действуете, но в то же время вы воспринимаете ее через органы чувств – прикасаетесь к ней и видите ее. У вас есть мысли о совершаемом действии (вы представляете, что с ней можно сделать дальше) и какие-то эмоции (она вам может нравиться или нет).

Или, к примеру, вы размышляете над кроссвордом, смотрите на него, вам интересно его разгадать, вы берете ручку, чтобы вписать слово. То есть: мысли – восприятие через органы чувств – эмоции – действие.

И наконец, когда вы испытываете эмоции по отношению к кому-то (вас раздражает какой-то человек), вы также его видите или слышите, думаете о нем (наблюдаете, как он себя ведет, придумываете, как от него избавиться поскорее) и что-то предпринимаете (уходите от него подальше).

Все происходит в комплексе: мы воспринимаем, испытываем эмоции, думаем, действуем – все сразу. Эти четыре процесса нашего взаимодействия с миром не отделены друг от друга. Одно начинается там, где кончается другое. Они перемешиваются между собой и отражают различные аспекты нашего существования.

Мыслительный процесс сопровождается биоэлектрическими явлениями в мозге, при которых активируются память, обучение и принятие решений. А еще он в какой-то степени задействует сенсорные ощущения, движение и эмоциональный отклик.

Так что наше обычное «Джонс думает над головоломкой» по-хорошему должно звучать так: «Джонс воспринимает-двигается-чувствует-думает над головоломкой». Но поскольку основное стремление Джонса – решение головоломки (а не созерцание, осязание или эмоции по поводу нее), мы все-таки говорим, что он думает над головоломкой, не упоминая все остальные процессы.

Вопрос: «Речь о четырех жизненно важных процессах, которые толком невозможно отделить друг от друга. Но почему вы придаете им такое значение в контексте РЭПТ?»

Ответ: «По причинам, которые мы сейчас разъясним. Но сначала давайте обозначим, что эмоции гораздо чаще доставляют людям проблемы, чем мысли. В давние времена, когда главной целью человека было выживание среди других животных, нам необходимо было видеть, двигаться и думать лучше, чем они, чтобы сохранить свою жизнь. Сейчас, когда у нас есть очки, радары, самолеты, компьютеры и другие приспособления, мы безраздельно господствуем на Земле и ищем другие миры, чтобы покорить их.

Однако в области эмоций мы преуспели гораздо меньше. Несмотря на все наши успехи в материальном мире, мы до сих пор не можем похвастаться особой эмоциональной зрелостью. Не можем сказать, что научились достигать счастья. Во многих отношениях мы сейчас ведем себя даже более беспечно, безответственно и дико, чем в древности.

Конечно, некоторый прогресс и в этом смысле есть. В области диагностики и психотерапии мы пришли к точному пониманию эмоциональных нарушений. Открытия в сфере биохимии, новые лекарства, различные методы в нейропсихологии и физиотерапии и другие научные достижения – все это расширило наши знания о том, как можно помочь людям восстановить эмоциональное равновесие.

Но вопрос о том, как контролировать эмоции и менять их с целью облегчения самочувствия человека при разнообразных расстройствах, до сих пор остается актуальным. Мы хотим разобраться: как можно работать с эмоциями, чтобы они приносили нам пользу?

Глава 4
Как вы создаете свои чувства

Как научиться понимать и регулировать свои эмоции?

Во многих книгах и статьях авторы пытались дать ответ на этот вопрос, но никому не удалось найти такой, который бы разъяснил все окончательно. Попробуем разобраться в этой непростой теме.

Эмоция – это такой процесс, в котором присутствуют восприятие, движение и мышление. Это комбинация на первый взгляд отдельных, но на самом деле сильно связанных между собой элементов. Известный невролог Стенли Кобб выделил следующие составляющие эмоции.

1. Состояние переживания какого-либо чувства, сопровождаемое интерпретацией этого состояния (то есть, собственно, мыслями).

2. Целый комплекс физиологических изменений, которые помогают поддерживать связь с внешним миром и взаимодействие с окружением.

3. Различные паттерны (устоявшиеся модели) поведения, которые возникают в результате взаимодействия с внешним миром и направлены на него. Эти паттерны зависят от интенсивности физиологических реакций и в той или иной степени отражают состояние человека.

Поскольку мы в основном реагируем на других людей, наши эмоции одновременно имеют физиологическую, психологическую и социальную подоплеку.

Вопрос: «Все ли психологи и психиатры согласны с определением эмоций, которое дает доктор Кобб?»

Ответ: «Нет. Мы не можем дать определение понятию “эмоция”, не упоминая о нескольких противоречащих друг другу теориях – это, в частности, отмечают Хорас и Ава Инглиш в своем “Словаре психологических терминов”».

У эмоции нет единственного источника или результата. Ее возникновение – трехуровневый процесс. Во-первых, происходит некая физическая стимуляция эмоционального центра мозга (гипоталамуса) и нервной сети (автономной нервной системы). Во-вторых, задействуются различные процессы движения и восприятия, которые называют сенсомоторными. И в-третьих, включаются наши стремления, желания и мысли (обычно определяемые специалистами как «конация» и «когниция»).

В нормальном состоянии наши эмоциональные центры, так же как органы чувств, центры мышления и движения, как правило, довольно восприимчивы. Когда появляется какой-то стимул, он их активирует. При необходимости мы можем взять и напрямую стимулировать, например, эмоциональный центр с помощью электрического сигнала, воздействующего на соответствующую часть мозга. Изменить состояние можно и с помощью таблетки с угнетающим или возбуждающим эффектом, которая влияет на работу центральной или автономной нервной системы. Но обычно эти центры стимулируются не напрямую, а через органы чувств, движения и мысли. Они подают сигналы центральной нервной системе и активируют определенные нервные цепочки, что, в свою очередь, влияет на наши эмоциональные центры.

Если вы хотите контролировать свои чувства, это можно сделать тремя основными способами. Предположим, вы сильно разволновались и вам надо успокоиться. Первый способ: воздействие электричеством или таблетка (например, транквилизатор). Второй подход использует органы чувств и движения (сенсомоторную систему): упражнения на расслабление, танцы, йога, различные техники дыхания. И третий способ: взять свои мысли под контроль. Например, представить что-то умиротворяющее или сфокусироваться на успокаивающих фразах.

Какой из этих способов (а возможно, и их сочетание) будет эффективен именно для вас, зависит от того, насколько глубока ваша проблема.

Вопрос: «Есть три работающих метода контроля эмоций. Почему вы придаете особенное значение лишь одному из них в РЭПТ?»

Ответ: «По нескольким причинам. Во-первых, мы не специализируемся на медикаментозном лечении или биофизике и, соответственно, не используем лекарства или

методы, связанные с биоэлектрическим или физиологическим воздействием. Но довольно часто мы рекомендуем клиентам обратиться к физиотерапевту, массажисту или другому специалисту. В целом мы выступаем за то, чтобы комбинировать РЭПТ с перечисленными методами лечения.

Во-вторых, мы не отрицаем, что некоторые виды физической активности (например, йога, танцы и массаж), помогают сбросить напряжение и могут быть довольно результативными. Но считать их панацеей все-таки не стоит. Подобные занятия помогают переключить внимание человека на тело и просто отвлекают от тревожных мыслей. На время они дают успокоение, но не приводят к глубинным изменениям. То есть вы можете почувствовать себя лучше, но по большому счету лучше вам не станет. Крайне редко такие методы приводят к серьезным изменениям на уровне сознания. Для этого нужно избавиться от деструктивных установок, привычки к самобичеванию или самозапугиванию. Словом, физическая активность, если она не сопряжена с работой по изменению мышления, имеет довольно ограниченную эффективность. Да, можно на время уменьшить подавленность с помощью таблеток или особых техник расслабления, но пока вы не разберетесь со своими мыслями, так и будете периодически скатываться в депрессивные состояния. Самый эффективный путь – изменить философию».

Еще раз оговоримся: мы призываем клиентов применять медикаментозное лечение, и техники релаксации, и физические упражнения, и йогу, – кому что подходит и лучше действует. Мы действительно считаем, что все эти методы могут помочь. Мы говорим со своими клиентами прежде всего о таких вещах, как саморегуляция на уровне сознания, работа с эмоциями и фантазиями, изменение поведенческих паттернов, склонность к драматизации. При этом РЭПТ в большей степени, чем другие направления терапии, подразумевает применение всех возможных методов для улучшения состояния человека.

Если ваша цель – обстоятельно и окончательно разобраться с тем, что вас беспокоит и разрушает, в любом случае нужно будет упорно работать над изменением мышления. В большинстве случаев основной (хотя, конечно, не единственной) причиной деструктивных эмоций являются мысли – нереалистичные представления, нелогичные выводы и самосаботаж.

Вопрос: «Эффективность терапии исключительно на физиологическом уровне не так высока. Может быть, методы рационального мышления столь же поверхностны? Психотерапевты давно пришли к выводу, что в основе эмоционального поведения лежат подсознательные процессы. Как можно научиться контролировать и менять мысли, определяющие наши чувства, если эти мысли спрятаны глубоко в подсознании?»

Ответ: «Хороший вопрос! В двух словах на него не ответить. В этой книге мы не раз покажем, что “глубоко подсознательное” (как говорят психоаналитики) в основном представляет собой “предсознательное” по определению Фрейда. Эти мысли и чувства не сразу доступны для осознания. Но мы довольно легко можем научиться их обнаруживать, разбираясь с эмоциями и реакциями, которые им сопутствуют.

РЭПТ учит находить мысли, которые стоят за эмоциями, и расшифровывать «подсознательные» сигналы, которые вы себе передаете. Как только вы начнете видеть, понимать и ставить под сомнение свои иррациональные убеждения, которыми сопровождаются нездоровые эмоции, вы вытащите на поверхность «подсознательные» мысли. Вам станет проще их менять, и вы сможете избавиться от эмоциональных проблем.

Еще раз вспомним: большая доля того, что мы называем эмоциями, произрастает из определенного рода мыслей. Мыслей, в основе которых лежат предубеждения, предвзятость и оценочность. Под понятием «рациональное мышление» мы подразумеваем относительно объективный разбор ситуации, спокойный анализ и разумные выводы.

Скажем, вы видите кусок хлеба, спокойно отмечаете, что он частично заплесневел, вспоминаете, как когда-то вы съели плесень и вам было плохо. Вы отрезаете заплесневевшую часть и съедаете остальное. Если же дать волю эмоциям, вы будете с отвращением смотреть на этот хлеб, вспоминая, как вас тошнило и рвало в прошлый раз,

вышвырнете его весь в мусорку – и останетесь голодным.

И давая волю эмоциям, и здраво воспринимая ситуацию – в обоих случаях вы думаете. Но совершенно по-разному. В одном случае ваше эмоциональное состояние заранее расшатано прошлым опытом – вы сконцентрированы на том, как это было ужасно. Предубеждение заставляет вас обобщать, связывая все подобные ситуации в один негативный опыт. Как следствие – вы действуете неконструктивно. В другом случае вы мыслите объективно, используя максимум имеющейся информации: заплесневевший хлеб неприятен, а тот, что без плесени, – вполне съедобен.

Мыслить рационально не значит мыслить безэмоционально. Испытывать эмоции не значит отказываться от осмысления. Но когда вы реагируете осознанно, то обычно в вашем отношении к ситуации меньше предвзятости. Вы способны увидеть больше объективной информации, не делаете лишних обобщений, и, стало быть, – вы более свободны в принятии решения.

Вопрос: «Не могли бы мы вернуться немного назад? Помните, вы говорили о четырех составляющих человеческого поведения: восприятие, движение, мышление и чувства. А сейчас рассуждаете о мышлении и чувствах так, как будто забыли обо всем остальном».

Ответ: «Верно. Конечно, человек не ограничивается тем, что думает и испытывает эмоции. Но одни люди воспринимают, двигаются, *думают* и чувствуют, а другие воспринимают, двигаются, думают и *чувствуют.* Последние преимущественно чувствуют, они думают совсем не так, как первые. Первые же больше уделяют внимания мышлению – спокойному и без предубеждений».

Важно следующее. Все мы испытываем эмоции, но у одних эти эмоции преимущественно здоровые, а у других – нет. Даже если ваши чувства очень сильные, не нужно относиться к ним как к неприкосновенной святыне. В этом аспекте мы расходимся с некоторыми психотерапевтами, которые заявляют, что *любое* искреннее и сильное чувство – это хорошо. Нет, не совсем так! Все зависит от ваших целей.

Чувства возникают не на пустом месте. Всегда есть причина. Переживания очень сильно завязаны на оценке «хорошо/ плохо» или «способствует/препятствует» относительно достижения выбранной цели. Чувства являются мотивацией для счастливой (или несчастливой) жизни.

Например, вы испытываете положительные чувства по поводу жизни и отрицательные – по поводу смерти. Следуя этим чувствам, вы не заплываете слишком далеко в море, соблюдаете скоростной режим за рулем, не спрыгиваете со скалы и не едите отравленную пищу.

Стремясь к жизни, а не к смерти, мы также чувствуем, что нам *нравятся* определенные вещи, мы *предпочитаем* продуктивность бездействию, *выбираем* эффективность, а не безрезультатность, *любим* креативность, *наслаждаемся* своей увлеченностью в долгосрочных проектах (например, когда пишем книгу или создаем свой бизнес), *стремимся* к близким отношениям с интересными нам людьми. Обратите внимание: слова, выделенные курсивом, так или иначе относятся к чувствам, без которых не было бы удовольствия, наслаждения, эффективности, креативности и любви в нашей жизни. Наши чувства помогают нам не только выживать, но и жить счастливо.

Таким образом, чувства крепко связаны с нашими ценностями и целями, и когда они помогают человеку в достижении целей, мы называем их здоровыми. А если чувства становятся препятствием для достижения целей, то мы называем их нездоровыми. РЭПТ учит четко разделять здоровые негативные эмоции (когда, например, вы огорчены или вам досадно из-за того, что не удается получить желаемое) и нездоровые, или саморазрушающие, эмоции (подавленность, самоуничижение или злость на себя в той же ситуации).

РЭПТ помогает нам отделять друг от друга рациональное и иррациональное мышление. Результатом рационального мышления обычно являются рациональные эмоции, а нерациональное мышление приводит к эмоциям иррациональным. Что такое рациональное мышление? Это такое мышление, которое помогает (1) сохранять жизнь и (2) достигать

выбранных вами целей и ценностей, делающих эту жизнь приятной, радостной и продуктивной.

Доктор Макси Малтсби (психиатр, занимающийся вопросами эмоционально-поведенческого самоуправления), выделяет четыре основные характеристики рациональных убеждений.

1. Рациональные убеждения (РУ) – установки социальной реальности: «факты» и правила сообщества, к которому вы себя причисляете или хотите принадлежать. Вы благоразумно следуете большинству этих правил, даже если они вам не совсем нравятся.

2. Если вы действуете согласно РУ, это, по всей вероятности, поможет вам сохранить жизнь и здоровье.

3. Когда вы следуете РУ – это самый короткий и эффективный путь к достижению выбранных вами целей.

4. РУ минимизируют внутренний конфликт и препятствуют игнорированию того, что происходит вокруг.

Подход, как мы видим, несколько индивидуалистский. РУ РЭПТ не против счастливого индивидуализма, но только при достаточном внимании к вопросам социального взаимодействия, – как в теории Альфреда Адлера. Поэтому добавим к перечисленным выше четырем пунктам пятый.

5. РУ (а также здоровые чувства и поведение) социально конструктивны, то есть помогают сохранять и улучшать выбранный вами социум или группу, а также человечество в целом.

Эмоция, по всей видимости, включает в себя, во-первых, какую-то «сильнодействующую» мысль, которая сформировалась под влиянием биологических процессов и прошлого опыта. Во-вторых, интенсивную реакцию – такую как чувство удовольствия или отвращения. И в-третьих, тенденцию к позитивным или негативным действиям в отношении ситуации, на фоне которой все происходит.

Другими словами, эмоционирование – это аккомпанемент к сильной, активной мысли-убеждению. В противовес ему спокойное, «холодное» мышление – это менее рефлекторный способ оценки. В нем меньше предубеждений и больше разума. Если сопоставить одно с другим, становится понятно: здравомыслие более надежно, устойчиво и целостно. Это как сравнить целое яблоко и надкушенное: одно красивое, другое – поврежденное. Но представьте такую ситуацию: у вас был очень приятный опыт с надкушенным яблоком (например, на Хэллоуин вы выловили яблоко из воды и в награду получили поцелуй)[2] или неприятный опыт с целыми яблоками (съели их слишком много, и было очень плохо). В этом случае ваши непосредственные эмоциональные реакции могут выглядеть очень нелогичными.

Мышление и эмоции тесно связаны, но всегда можно отделить одно от другого. Мышление – это более упорядоченный способ оценки, побуждающий к действиям в гораздо меньшей степени, чем эмоции.

Вопрос: «Вы в самом деле думаете, что все эмоции – это лишь следствие мысли и не могут существовать без мышления?»

Ответ: «Нет, мы так не думаем. Некоторые эмоции могут существовать и почти без мыслей. Например, кто-то наступил вам на ногу, и вы разозлились. Или вы услышали любимую музыку, и вам стало хорошо и радостно. Или вы узнали о смерти знакомого и огорчились. В этих ситуациях за эмоциями стоит не так уж много мышления».

Но даже в таких случаях буквально через пару минут вы начинаете думать: «Вот тварь какая! Не видит, куда идет!», или «Какие чудесные аккорды!», или «Как жалко этого знакомого!» В момент, когда вас стремительно охватывают такие «неосознанные» мысли,

[2] Ловля яблок – традиционная игра на Хэллоуин, когда участники пытаются достать зубами яблоко из какого-либо резервуара с водой (как правило, таза). В давние времена победитель получал в награду поцелуй от выбранного им человека. – *Примеч. пер.*

можно сказать, что вы начали эмоционировать. Когда у вас следом за первоначальным переживанием начинают появляться идеи, эмоциональной вспышки не избежать. Если же вы не допустите мыслей типа «Эта тварь не должна была наступать мне на ногу!» или «Как ужасно, что это со мной произошло!», то вскоре забудете о том, что вам наступили на ногу. Эмоциональная реакция отступит так же, как ушла боль.

Конечно, можно сделать так, чтобы вам снова наступили на ногу – и тогда вашу злость будет подпитывать возобновленная боль. Но если это все-таки был разовый эпизод, то боль быстро пройдет. Однако эмоциональную реакцию можно еще долго поддерживать соответствующими мыслями.

То же самое и с приятными чувствами. Продолжая прислушиваться к любимой музыке, вы будете поддерживать чувство радости и наслаждения. Но если при этом не думать: «Какой же замечательный композитор!», «Музыка просто великолепна!» или «Обожаю этот пассаж!», то вряд ли удовольствие продлится долго.

В ситуации, когда умирает кто-то, с кем вы общались или даже дружили, уйти в депрессию довольно легко, поскольку это потеря близкого человека, который был вам небезразличен. Но и в этом случае депрессия не может длиться вечно, если только не возвращаться постоянно к мрачным мыслям «Как это ужасно, что он умер!» или «Ну почему он умер, ведь он был так молод!»

Таким образом, чтобы эмоция продлилась какое-то время и стала устойчивой, обычно требуется повторить оценочные суждения какое-то количество раз. Мы употребили слово «обычно», поскольку эмоциональная зацикленность, которая иногда возникает как реакция на какие-то физические или психологические стимулы, имеет свойство подпитывать сама себя.

Некоторые вещества и электрические импульсы тоже могут воздействовать на нервные цепочки, отвечающие за чувства (например, клетки гипоталамуса и автономной нервной системы), и таким образом поддерживать эмоциональное возбуждение. Однако в обычных условиях прямого воздействия на эмоциональные центры, как правило, не происходит. И наши эмоции возобновляют свое действие тогда, когда мы подпитываем их соответствующими идеями.

Вопрос: «Значит, мысли обычно предшествуют чувствам, сопровождают их и делают их устойчивыми. Означает ли это, что мысли в буквальном смысле состоят из фраз или предложений, которые люди произносят про себя? Обязательно ли мышление выражается в словах?»

Ответ: «Нет. Мыслить также можно картинками, символами и другими невербальными способами. Но когда мы начинаем говорить (то есть еще в детстве), то волей-неволей постепенно привыкаем облекать большую часть мыслей и чувств в слова. У взрослых большая часть мыслей представляет собой внутренний диалог или монолог».

Язык – сложная система. Мы не только им пользуемся для общения, но и существуем в нем. С раннего детства мы учимся транслировать свои мысли, желания, ощущения и чувства через слова и предложения. Общение посредством языка является самым доступным средством выражения наших внутренних состояний. Это более понятный и привычный способ кодировать информацию, чем картинки, звуки, прикосновения и т. д.

В качестве примера приведем историю о человеке по имени Билл, который проходит собеседование (по нашей классификации это будет А – активатор). Перед собеседованием Билл говорит себе (и это относится к В – убеждениям и верованиям):

«Интересно, получу ли я эту работу… Как мне не хочется проходить это собеседование, как я это все не люблю. К тому же они ведь могут меня не принять. Но если я откажусь от собеседования, мне точно не получить этой работы. Ну и даже если мне откажут? Я ведь ничего не теряю. А вот если я не попробую, то, возможно, что-то и потеряю. Значит, надо идти на собеседование, пройти его, и посмотрим, возьмут меня или нет».

Произнося про себя все это, Билл думает. Мы называем такие мысли рациональными убеждениями (РУ), поскольку они помогают ему получить то, что является для него

ценностью, получить желаемое – работу. Соответственно, он испытывает здоровые эмоции (ЗС – здоровые последствия). Билл чувствует решимость, совершает позитивное действие – идет на собеседование. Здоровым последствием является также разочарование и досада в случае, если работодатель откажет.

Пойдем от обратного: представим, что мысли Билла приведут его к нездоровым эмоциональным последствиям (НС – нездоровые последствия), если он будет думать примерно следующее (ИУ – иррациональные убеждения):

«Ну, предположим, я пойду на это собеседование, выставлю себя полным дураком и не получу работу. Это будет

ужасно! А еще хуже, если меня возьмут, а я не справлюсь… Какой кошмар! Я буду просто жалок!»

Говоря себе подобные вещи, Билл заменяет рациональные убеждения на иррациональные. Так формируются наши эмоциональные реакции – на основе внутренних оценочных суждений. Он чувствует эмоции своим телом, всем своим существом, но *создает их у себя в голове.*

Позитивные эмоции, такие как наслаждение или восторг, чаще всего возникают на основе позитивных внутренних убеждений, когда мы говорим себе: «Это хорошо!» Здоровые негативные эмоции (чувство недовольства, например, или разочарование) тоже сопровождаются рациональными убеждениями: «Это плохо, это расстраивает меня». А вот нездоровые негативные эмоции (подавленность или ярость) идут рука об руку с иррациональными убеждениями: «Это ужасно! Я буду жалок!» Без этих установок-убеждений-верований (осознанных или неосознанных) мы бы вообще мало что чувствовали.

Вопрос: «Допустим, то, что вы говорите, правда. Почему же тогда далеко не для всех людей (включая ваших коллег по цеху) очевидно, что мышление и эмоционирование сопровождают друг друга и вытекают по большей части из внутренних убеждений? Люди что, просто игнорируют этот факт?»

Ответ: «Отчасти так. Многие люди, и даже специалисты в нашей области, просто не утруждают себя тем, чтобы рассмотреть эмоции как следует, и поэтому не замечают сопровождающих эти эмоции мыслей. Другие же (например, психоаналитики) – эмоции рассматривают, и довольно подробно, но исходят при этом из каких-то своих стойких убеждений. Приверженцы фрейдистской школы, например, не допустят даже мысли о том, что эмоции можно понять и изменить, наблюдая и меняя свои убеждения. Такие специалисты, как религиозные фанатики, отстаивают собственную интерпретацию "реальности", отвергая всякую возможность других мнений.

Мы продолжаем настаивать на том, что вы можете изменить свои мысли и эмоции, которые их сопровождают, отслеживая и меняя свои устоявшиеся убеждения. Самое главное: мы обращаем внимание людей на то, что часто они совершенно напрасно сами создают нездоровые эмоции (подавленность, тревога, ярость, безнадежность). Даже такие эмоции поддаются трансформации, когда вы меняете свое мышление и подкрепляете это действиями.

Вопрос: «Значит, мы можем избавиться от любых негативных эмоций, контролируя свое мышление?»

Ответ: «Этого мы не утверждаем. Когда происходит что-то действительно непоправимое, это сопровождается очень сильными чувствами (страхом или горем). Если умирает кто-то из родителей или детей, то совершенно естественно, что вас охватит сильнейшее чувство утраты».

Такие эмоции основаны на реальной угрозе жизни. Механизм их возникновения – биологический. Существование некоторых негативных эмоций – это наш способ выживания как вида. Если бы мы совсем не испытывали тревоги, расстройства, неудовлетворенности или волнения, то не смогли бы добывать себе пропитание и защищаться от угроз. Давайте подумаем: стали бы мы лишний раз напрягаться для достижения своих целей, если бы не испытывали подобных эмоций? В какой-то степени и негативные эмоции являются для нас

стимулом, помогают нам добиваться желаемого.

Многие эмоции – это составляющие нашего здоровья и счастья. Наслаждение музыкой, созерцание прекрасного заката или удовлетворенность от выполненной работы – все это, конечно, не является условием выживания. Но жизнь без всего этого была бы серой и безотрадной.

Так что у нас нет цели научить вас избавляться от эмоций вообще. В конце концов, именно эмоции и чувства делают человека человеком. Мы не хотим лишить вас тепла, которое вы можете дарить своим близким и получать от них. В основе стремления к здоровой и счастливой жизни тоже лежат эмоции!

Философы, которые призывают нас к тому, чтобы достичь состояния «чистого духа» или «чистого разума» и избегать «некрасивых» эмоций, по большому счету, хотят, чтобы мы стали роботами. Если достичь такого «чистого» состояния, может быть, у нас и получится эффективно решать определенные задачи, как это делают компьютеры. А что насчет чувств? Разве в таком состоянии мы сможем ощутить удовлетворение от сделанного или получить удовольствие от процесса? Вряд ли.

Вопрос: «Значит, проявление чувств вместо интеллекта вас не пугает?»

Ответ: «Конечно, нет! Более того, мы хотим помочь замкнутым или апатичным людям достичь большей открытости, не стесняться своих чувств, испытывать действительно яркие эмоции. Мы за страстное отношение к жизни! Но против гнетущих, устойчиво негативных, разрушительных и слишком драматичных эмоций. Они мешают человеку жить и получать от этого удовольствие».

Мы хотим, чтобы вы начали разбираться со своими эмоциями по-честному, открыто и не осуждая себя. Только не думайте, что эмоции должны быть для вас предельно понятны. Человеку бывает очень непросто понять, что он на самом деле чувствует. Например, вы злитесь из-за того, что друг вас подставил. Тут же вас начинает мучить чувство вины за свою ненависть. Потом вы снова вспоминаете о поступке, который совершил этот человек, и снова проклинаете его, забыв обо всем хорошем, что он когда-то сделал для вас. Что вы чувствуете на самом деле: злость, ярость, вину, сожаление, грусть, обиду, гнев?

Кто может ответить однозначно? Эмоциональное состояние человека довольно переменчиво и неоднородно. Мы можем не скрывать своих эмоций, а можем прятать их глубоко внутри. Настроение легко меняется под воздействием алкоголя, наркотиков, таблеток, еды, чужих слов и мнений и множества других обстоятельств. Это доказывает, что вы можете испытывать практически любую эмоцию по своему собственному выбору в определенный момент. Все ваши искренние чувства являются подлинными, аутентичными. Но ни одно чувство нельзя назвать истинным и единственно верным.

Вам нужно научиться распознавать свои основные, доминирующие чувства. И подойти к этому со всей возможной честностью. Что вы чувствуете в конкретный момент: любовь, ненависть или равнодушие, решимость или беспокойство, тревогу или уверенность? Как можно сказать точно? Важно принимать себя полностью – со всем, что вы чувствуете. Необходимо также понимать: «плохие» и «хорошие» эмоции – это не есть «плохой» и «хороший» вы.

РЭПТ поможет вам установить контакт со своими чувствами. Мы показываем: нужно перестать ставить себе оценки за то, что вы чувствуете или не чувствуете. Когда вы мыслите рационально, то в первую очередь делаете выбор в пользу принятия себя и своих чувств, пусть даже вредных и губительных, таких как подавленность или ненависть. Проявите интерес к своим ощущениям. Можете сказать себе: «Хм, любопытно *(а не ужасно!),* что я – вроде бы умный человек – веду себя так глупо и несу столько негатива». Нужно отследить, что вы постоянно делаете выбор в пользу самоуничтожения, и понять: вы имеете возможность изменить это, если действительно хотите и готовы потрудиться.

Полезно также научиться отделять здоровые эмоции (самоосуществление) от нездоровых (самоосуждение). Важно увидеть разницу между конструктивным недовольством своими действиями и деструктивным чувством ужаса от того, что вы делаете.

Проведите разделительную черту между разочарованием от поведения других людей и злостью, которая сопровождается требованием, чтобы эти люди делали все так, как хочется вам.

РЭПТ помогает увидеть свои чувства, осознать их, принять себя вместе с ними, подумать о том, насколько они полезны, и выбрать, *что вы хотите чувствовать.* Казалось бы, парадокс: рациональный метод помогает стать ближе к своим чувствам, открыть их для себя. Но так все и есть. Скажем больше: применяя РЭПТ, в итоге вы станете свободнее в своих эмоциях, чем были раньше!

Глава 5
Мышление как способ справиться с разрушительными эмоциями

Среди наших клиентов иногда бывают особенно трудные. Донна – одна из них. Сколько бы я *(А. Э.)* ни пытался показать ей, что она может изменить характер своих эмоций, если захочет, Донна все время находила новые отговорки.

Как-то она сказала мне: «Я знаю, вы научили многих управляться со своими чувствами. Но, кажется, мне это не по силам. Может быть, я по-другому работаю над собой. Может, у меня нет чего-то, что есть у других».

«Да, может быть, – согласился я. – Наверное, в отличие от вас, эти другие люди все-таки достали где-то затычки для дырок в голове. Я показал, где их достать. Но почему-то мне никак не удается проделать то же самое с вами».

«Да, почему у меня не получается? Видит бог, я пытаюсь понять, что вы мне объясняете».

«Вы имеете в виду: видит бог, вы продолжаете думать, что пытаетесь. Но, может быть, проблема именно в этом. Вы убедили себя, что пытаетесь-пытаетесь и ничего не выходит. С этой убежденностью вы уже не видите смысла действительно пытаться. Сразу сдаетесь и не прилагаете усилий по-настоящему. Так как же я могу помочь? Что мы будем делать с вашей всепоглощающей злостью по отношению к матери и брату, если ваши усилия на самом деле ничтожны, если не сказать, что вообще нулевые?»

«Но как мне работать над этим? Мои убеждения такие неопределенные…»

«Они только кажутся неопределенными. Потому что вы не сильно утруждаетесь, чтобы уловить их. Вам нужно их увидеть, тщательно рассмотреть. Кстати, это похоже на игру на пианино или в теннис (по вашим словам, у вас есть успехи и в том, и в другом)».

«Ну, это совсем другое. Теннис – это что-то физическое. Совсем не то же самое, что мысли или вспышки ярости и все такое».

«Ага, вот вы и попались!» – воскликнул я.

«Как это?» – спросила Донна. Ее реакция была почти смешной (если б не было так грустно, как говорится). Казалось, она страшно напугана тем, что попалась и что, в конце концов, найдется способ научить ее работать над своей злостью.

«Вы говорите, что теннис – это чисто физические действия. На первый взгляд, так и есть. Вы напрягаете мускулы, делаете движения руками и глазами, и мяч летает над сеткой туда-сюда. Вы наблюдаете за своим телом и мячом, и весь этот процесс кажется физическим, почти механическим, да?»

«А что, это не так?»

«Ну, пусть так. Предположим, ваша партнерша по игре подает мяч. Вы стараетесь отбить его, желательно туда, где ей будет непросто его достать. И вот вы бежите за мячом (используя ноги), дотягиваетесь до него и ударяете по нему (используя руки). Но что заставляет вас бежать в нужном направлении, делать размах и совершать нужный удар?»

«Что заставляет? Наверное, мои глаза. Я вижу, где мяч, отслеживаю, куда я хочу, чтобы он полетел. И двигаюсь в соответствии с этим».

«Допустим. Но как именно вы видите и понимаете все это? Это что, какая-то магическая сила двигает ваши ноги и руки так, чтобы сделать хороший удар?»

«Нет, не магическая сила. Это происходит благодаря…» – Донна задумалась.

«А может быть, – спросил я, – это ваши мысли направляют вас? Вы видите, куда партнерша подает мяч, и думаете, в какой угол его лучше направить ответным ударом. Вы же думаете, как развернуться, как размахнуться, как ударить?»

«Вы имеете в виду, что теннис на самом деле не такой механический, как мне кажется? Что я руковожу своими движениями посредством мыслей? То есть в процессе игры я говорю себе сделать то-то и то-то, допустим, вытянуть руку, повернуть кисть, да? Это вы имеете в виду?»

«Да, так и происходит, когда вы заняты тем, что считаете чисто физической нагрузкой. Разве, играя, вы не думаете? Разве то, как двигается ваше тело, не обусловлено мыслями?»

«Если задуматься (должна признаться, никогда не задумывалась над этим), получается, что так. Надо же, я даже не замечала! Да, все это, абсолютно все – на самом деле мысли. Поразительно!»

«Да, поразительно! Даже спорт связан с мышлением. В стремлении победить в игре вы работаете не только телом (бегаете, разворачиваетесь, вытягиваете руки, поворачиваете кисти). Хорошо играть (то есть совершать нужные движения) помогает мыслительная работа. Я прав?»

«Да, наверное. Даже странно, что я считала это чисто физической нагрузкой. Мне кажется, теперь я понимаю, что имеется в виду под работой над убеждениями. В теннисе, например, есть работа над изменением позиции, движений и постановкой удара. И эта работа в основном мыслительная. Да, игра состоит не только из механических действий».

«Совершенно верно. Если в жизни вы сумеете использовать тот же подход, что и в теннисе, – научитесь менять убеждения, которые стоят за тревожащими вас эмоциями, и жизнь изменится к лучшему».

Это был прорыв. После этого разговора работа над изменением убеждений и эмоций у нас с Донной пошла гораздо эффективнее.

Но вернемся к основной теме. Эмоции, как мы выяснили, нам необходимы. Давайте подумаем: всегда ли негативные эмоции (например, устойчивая тревога или враждебность) являются нездоровыми?

По большей части нет. Бывают здоровые устойчивые негативные эмоции. Например, когда вы долгое время страдаете от физической боли и испытываете жалость к себе или раздражение по поводу сложившейся ситуации. При таких обстоятельствах у вас вряд ли получится перестроиться и стать равнодушным или начать радоваться.

Боль порождает устойчивые негативные чувства. Например, ваш ребенок умер. Многие недели и месяцы вы испытываете здоровое чувство горя. Но проходят годы, а вы продолжаете размышлять о своей печали и ужасаться случившемуся. Вы твердите себе: «Как ужасно, что он умер! В мире нет справедливости! Ведь ему было так мало лет, это был невинный ребенок! Кошмар! Он не должен был умереть! Не могу жить с мыслью о том, что его нет!»

Возвращаясь к этим мыслям вновь и вновь, вы не даете себе пережить шок от смерти ребенка и, в сущности, отказываетесь жить дальше. Вы сосредоточены на своей потере и думаете о том, что жить больше незачем, что мир не должен быть таким жестоким, что всего этого не должно было произойти. Это уже нельзя назвать здоровым чувством горя – вы загоняете себя в глубокую депрессию, постоянно подпитывая свои негативные эмоции размышлениями о том, что должно или не должно было случиться. Эти эмоции – во многом ваше творение. Поэтому их можно изменить с помощью мыслей.

Как мы пришли к такому странному выводу? А вот как. Поскольку нездоровые негативные эмоции в основном являются результатом наших мыслей, у нас есть выбор, что думать и что чувствовать. Это одно из главных преимуществ человека как мыслящего существа: можно выбирать, о чем думать. Если ваша цель – жить и наслаждаться жизнью, можно помочь себе в достижении этой цели, выбирая одни мысли и отвергая другие.

Конечно, этот принцип можно довести до абсурда. Можно попытаться отвернуться от

всего негативного: спрятаться под одеялко и подавлять любые «неудобные» мысли. Можно не думать о загрязнении окружающей среды, перенаселении планеты и жестоких преступлениях. Но будет ли это рациональным решением? Ведь таким образом вы отказываетесь от здорового огорчения и беспокойства по поводу очень важных вещей. Если игнорировать любой негатив, то сможете ли вы содействовать сохранению и улучшению жизни социума? Вряд ли.

Одни негативные мысли и чувства способствуют самосохранению, улучшению жизни и наслаждению ею, а другие – нет. Нужно просто научиться отличать их друг от друга.

Причиной радости или уныния редко бывают одни лишь внешние обстоятельства. Устойчивые чувства обычно формируются на основе осознанных и неосознанных мыслей. Вы чувствуете себя счастливым или несчастным не столько из-за того, что происходит, сколько из-за вашего отношения к этому.

Этот принцип был описан еще древними философами. Знаменитый стоик Эпиктет в своем «Энхиридионе» писал: «Людей мучают не вещи, а представления о них». А уже «…сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке»[3]. Это не абсолютная истина, конечно, но близко к правде. В философии постмодернизма эти идеи снова становятся актуальными: подчеркивается, что нет ничего «правильного» или «неправильного», а только «подходящее» или «неподходящее» с точки зрения человека. Даже «рациональное» и «иррациональное» не существует как нечто совершенно определенное для всех без исключения случаев. Все относительно. Так что под рациональными убеждениями мы подразумеваем те, которые обычно работают (то есть дают нужные результаты) в обычных условиях. Рациональное поведение не есть что-то, высеченное в камне раз и навсегда!

Чтобы разобраться с этим получше, приведем пример. Ко мне *(Р. А. Х.)* обратилась Джеральдин – очень умная и деятельная женщина тридцати трех лет. Полгода назад она развелась с мужем и впала в депрессию. Муж моей клиентки Том много пил, изменял ей и не мог долго продержаться ни на одной работе. Джеральдин не была счастлива в браке с таким безответственным мужчиной, но и, расставшись с ним, не стала счастливей. Женщина хотела понять, правильно ли она поступила.

«Почему вы думаете, что совершили ошибку, расставшись с Томом?» – спросил я.

«Потому что я считаю, что развод – это неправильно, – ответила она. – Я думаю, когда люди женятся, они должны быть вместе навсегда».

«Ваша религия устанавливает это как обязательное правило? Или вы искренне думаете, что бог вас накажет?»

«Нет, я вообще человек неверующий. Просто я чувствую, что все это как-то неправильно, и виню себя. Сейчас я даже более несчастна, чем когда жила с Томом».

«Давайте посмотрим, откуда у вас появилось чувство, что развод – это неправильно? Оно у вас с рождения? Думаете, люди рождаются с особым устройством, которое помогает отличать правильное от неправильного, как вкусовые рецепторы во рту помогают отличать соленое от сладкого? У вас есть такое?»

Джеральдин улыбнулась: «Звучит смешно. Нет, не думаю, что у меня есть такое устройство. Должно быть, я как-то этому научилась – отличать правильное от неправильного».

Это было хорошее начало, и я сделал следующий шаг, на который вряд ли решился бы терапевт, работающий в менее директивном стиле.

«Это точно, – сказал я. – Вы научились чувствовать то, что вы чувствуете. Но научившись, вы ведь можете и разучиться, изменить свои мысли. Смотрите, что происходит сейчас: вы не можете утверждать, что развод – это всегда плохо, но с легкостью принимаете эту идею, потому что вас этому научили – родители, учителя, книги и фильмы. Вы

---

[3] Цитата приводится в переводе Б. Пастернака. – *Примеч. пер.*

превратили эту идею в правило: “Только плохие люди разводятся. Я развелась. Значит, я плохая. Да, я просто дрянь! Я ужасный, отвратительный человек!”»

«Знакомо», – сказала Джеральдин с ухмылкой.

«Не сомневаюсь. У вас сформировалось некое убеждение, и вы ему следуете. Иначе вы бы не чувствовали себя так, как теперь. Вы снова и снова повторяете про себя эту ерунду. А еще добавляете: “Я сделала ужасную вещь и заслуживаю наказания. Я заслуживаю того, чтобы чувствовать себя еще хуже и несчастней, чем когда была замужем за этим ничтожеством Томом!”»

С грустной улыбкой клиентка ответила: «И снова в точку!»

«Вполне естественно, – продолжал я, – что вы в депрессии. Любой, кто будет постоянно думать о себе в таком ключе («я никчемный человек и должен быть несчастен»), наверняка впадет в депрессию. Если я начну говорить себе, что не достоин ничего хорошего, потому что не научился играть на скрипке, кататься на горных лыжах или никогда не выигрывал в преферанс, то очень скоро начну чувствовать глубокое уныние».

«Допустим, я продолжу в том же духе (как это делаете вы): я заслуживаю несчастья, потому что не научился играть на скрипке и кататься на горных лыжах (хотя мог бы!) и ни разу не был чемпионом по преферансу. Я упустил все возможности! Какое же я бесполезное ничтожество!»

Джеральдин рассмеялась, а я продолжил в том же сатирическом ключе:

«Понимаю, звучит смешно. Но это для того, чтобы вы поняли, насколько глупо вы поступаете, когда ругаете себя за развод».

«Начинаю понимать, что вы имеете в виду, – сказала она. – Да, я действительно говорю себе все эти вещи. Но как перестать это делать? Тем более что проигрыш в преферансе и развод – все-таки совсем разные вещи».

«Допустим. Но разве вы после развода стали более ужасным и никчемным человеком, чем я, который так и не стал чемпионом в преферансе?»

«Ну, вы не можете не согласиться, что я сделала серьезную ошибку, когда вышла замуж за такого безответственного человека, как Том. Кто знает, может, если бы я вела себя более зрело, то смогла бы помочь ему повзрослеть».

«Да, – согласился я, – вы совершили ошибку, выйдя замуж за Тома. Наверное, в тот момент вы просто сами еще недостаточно повзрослели, и решение было принято под влиянием порыва. Но даже если это было ошибкой, стоит ли винить себя за нее до скончания дней?»

«Думаю, что нет. Но есть ведь обязательства. Вы не думаете, что мне надо было остаться с мужем и попробовать помочь ему справиться со сложностями?»

«Очень симпатичная мысль. Но вы же говорили, что пытались ему помочь, а он только открещивался и вообще не признавал, что у него какие-то проблемы. Вспомните, вы рассказывали, что он был категорически против ваших походов к психотерапевту, а его самого невозможно было уговорить обратиться за помощью».

«Да, так и было. Само слово “психолог” или “семейный консультант” выводило его из себя. Он всегда был против этого».

«Самое большее, что вы могли сделать, это самой стать психотерапевтом для него. Но в вашем состоянии это вряд ли сработало бы. Не вините себя. Вы совершили ошибку. Но вы сделали все, чтобы спасти свой брак. Муж не давал вам возможности изменить ситуацию, в этом была основная трудность. В конечном итоге вы подали на развод, как поступил бы на вашем месте любой здравомыслящий человек. Так какое же преступление вы совершили? Вы считаете, что сложившаяся ситуация делает вас несчастной и жалкой. Но подумайте как следует: это действительно ситуация делает вас такой или то, что вы продолжаете себе говорить о ней?»

«Понимаю, о чем вы. Да, все сложилось неудачно, но я не должна устраивать себе ад в связи с этим. Это интересная мысль!»

«Мне она тоже нравится. И я, кстати, довольно часто к ней возвращаюсь в своей

собственной жизни. Давайте сосредоточимся на том, что можно сделать с этой мыслью, как ее использовать. Совсем не обязательно мучиться из-за неудачного брака и развода! Если использовать вывод, который вы сделали, применительно к жизни вообще, можно застраховаться от упаднических настроений».

«Вы в самом деле так думаете?»

«Да. Я действительно верю в это!»

После нескольких месяцев РЭПТ Джеральдин тоже удалось в это поверить. В ходе терапии она постепенно начала использовать конструктивные мысли, которые помогали ей разобраться с проблемой. Со временем эти конструктивные мысли дали возможность справиться с самобичеванием.

На одном из последних сеансов Джеральдин поделилась: «Знаете, вчера утром я посмотрела в зеркало и сказала себе: “Ты похожа на счастливую и сияющую девчонку. Я горжусь тобой!” И затем искренне засмеялась».

«Прекрасно, – сказал я. – Но не вводите себя в заблуждение. Не оценивайте себя в зависимости от того, что испытываете в текущий момент. Иначе, когда вы будете чувствовать себя не так замечательно, можете легко сдаться. Лучше говорить себе “Мне нравится, куда я двигаюсь”, чем “Я люблю себя за то, какая я сейчас”».

«Понимаю, о чем вы, – ответила она. – Хорошо, что вы меня предостерегли. Да, я, к сожалению, довольно часто ставлю себе оценки. Впредь буду внимательнее с этим!»

Джеральдин осознала, что причиной ее депрессии был не несчастливый брак и развод, а то, как она оценивала свои неудачи. После того как она изменила свои мысли, депрессия и отчаяние сменились печалью и сожалением. И эти здоровые негативные чувства побудили ее к тому, чтобы что-то поменять в жизни. Не все наши клиенты способны так же быстро, как Джеральдин, понять, что они сами создают свои депрессивные настроения. Не каждому удается с такой же легкостью принять себя со всеми своими ошибками. Иногда этот процесс затягивается. Но если клиент и терапевт настойчиво и последовательно работают над этим, результат всегда есть!

Итак, в теории вы можете изменить свое мышление и эмоции. Но если на практике вы почему-то не делаете этого и продолжаете чувствовать себя несчастным, возникает *вопрос:* почему? Что не дает вам мыслить эффективнее и испытывать более здоровые чувства?

Основные барьеры:

(1) человек не способен мыслить разумно; (2) человек достаточно умен, но не понимает, как управляться со своими мыслями; (3) человек разумен и все понимает, но его внутреннее равновесие слишком сильно нарушено.

В одной из наших книг мы дали следующее определение: невроз – это по большей части глупое поведение неглупого человека. Иными словами, люди могут понять, но не понимают, насколько саморазрушительно они себя ведут. Другой вариант: люди осознают, что вредят себе, но по каким-то иррациональным причинам все равно продолжают это делать. Мы отталкиваемся от того, что наши читатели – неглупые люди. Просто они не знают, как выбраться из деструктивных эмоций, или знают, но прилагают к этому не слишком много усилий.

Что можно сделать? В следующей главе мы постараемся показать вам, как распознать невротическое поведение и исправить его.

Глава 6
Как распознать и исправить невротическое поведение

Мы утверждаем, что здравомыслие приводит к здоровым эмоциям. Глупость и взвинченность блокируют здравое мышление, в результате человек слишком сильно переживает или, наоборот, впадает в апатию. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Молодой человек по имени Аллен заявляет, что не хочет заканчивать свое обучение на стоматолога, потому что ему не нравятся некоторые предметы и у него проблемы с учебой.

Он собирается бросить обучение и заняться бизнесом.

Изучив причины, которые обозначил клиент, мы видим, что на самом деле стоматология ему нравится. Но, во-первых, родители Аллена настаивают именно на этой специальности, а он не хочет идти у них на поводу. Во-вторых, у молодого человека не сложились отношения с одногруппниками, и он совсем не популярен среди них. В-третьих, он не уверен, что ему хватит мастерства, чтобы стать по-настоящему хорошим дантистом.

Мы видим, что Аллен просто не понимает истинные (отчасти подсознательные) мотивы своего нежелания учиться. Он заявляет, что учиться не хочет, потому что ему не нравятся некоторые предметы. Но после нескольких вопросов по существу Аллен признает, что злится из-за давления родителей, хочет добиться признания среди одногруппников и до ужаса боится не состояться в выбранной профессии. Так что основой его «естественного» нежелания осваивать некоторые предметы оказываются крайне «неестественные» мысли: «Боже, каким же никчемным человеком я буду, если не стану абсолютно независимым от родителей, не добьюсь популярности и профессионального успеха!»

РЭПТ дает Аллену возможность осознать эти иррациональные убеждения и, что еще важнее, поставить их под сомнение. В результате он может уже не торопиться с решением, а разобраться с тем ужасом, который испытывает в отношении вопросов свободы, популярности и успешности (осознав, что этот ужас он внушил себе сам). Затем Аллен может задать себе вопрос: «Как родители могут на меня давить, если я не поддаюсь давлению? И почему нужно думать, что это нечто ужасное? Почему нужно считать себя слюнтяем, даже если я буду руководствоваться их советами?» Такой же подход можно применить и к другим страхам: «Что такого кошмарного случится, если я не буду популярным в группе или не стану самым знаменитым стоматологом? Конечно, это не очень приятно, но ведь и не ужасно!» Обращаясь к себе подобным образом, внимательно рассматривая свои убеждения и подвергая их сомнению, можно изменить свою слишком эмоциональную реакцию на тревожные мысли и избежать принятия опрометчивых решений.

Похожая проблема была и у другой клиентки – Наоми, но с ней нам пришлось пройти более долгий путь. Ей хотелось стать учителем, но она была уверена., что не справится, и поэтому даже не планировала получать эту специальность. Наоми казалось, что она пытается себя наказать за беспорядочные половые связи, которые у нее были год назад. Девушка в какой-то степени осознавала свои поступки, но невротическое, саморазрушительное поведение продолжалось.

Наоми предавалась самоуничижению. Первопричиной стало отношение к ней ее сестры, – та из зависти не хотела, чтобы Наоми думала о себе хорошо. Девушка приняла мнение сестры за правду, решила, что у нее действительно нет способностей к обучению, и начала уклоняться от возможности стать учителем.

Сексуальные приключения Наоми тоже в основном были связаны с излишне критичным отношением к себе. Чувствуя себя бесполезной и думая, что юношам до нее нет никакого дела, клиентка избрала самый легкий путь, чтобы добиться их внимания, – через постель. Сестра и это оценивала негативно, осуждала Наоми, обвиняла ее в разврате.

Во время бесед с клиенткой складывалось впечатление, что она осознает ситуацию. Но это осознание было лишь частичным. Наоми не понимала два важных принципа, которые закрепились в ее сознании, и всю их иррациональность: (1) «я не могу быть хорошим учителем и ничего не стою как человек»; (2) «я не заслуживаю ничего хорошего из-за моего сексуального поведения». После того как мы с Наоми внимательно рассмотрели и обсудили ее саморазрушительное поведение, появилась возможность изменить и мысли, и действия.

Во-первых, я *(А. Э.)* помог клиентке поставить под сомнение знак равенства между «быть хорошим учителем» и «что-то из себя представлять как человек» – я хотел, чтобы она увидела, насколько такая позиция безосновательна. Наоми начала понимать, что объективно оценить себя как человека никто из нас не может. Пытаясь сформулировать такую оценку, мы себе больше вредим, чем помогаем. Принять себя можно, внутренне согласившись с мыслью, что личностная ценность не зависит от внешнего успеха. Можно нормально

чувствовать себя, даже если стать самым лучшим учителем и не получится. Безусловное принятие себя помогло Наоми сконцентрироваться на учебе, заработать хорошие отметки и поступить на преподавательские курсы.

Я также помог Наоми поставить под сомнение ее «порочность». Да, был период, когда она занималась сексом с парнями, которые ей по большому счету даже не нравились. Но вовсе не обязательно при этом записывать себя в падшие женщины, порицать и бесконечно наказывать. Избавившись от отравляющего ощущения «порочности», Наоми наконец перестала заниматься самосаботажем. И начала двигаться к осуществлению своей мечты стать учителем.

На описанном выше примере мы можем рассмотреть так называемые три ступени осознания.

Первая ступень осознания. Обозначить проблему. Речь об осознании того, что у вас есть проблема, а также об осознании событий и ситуаций, из-за которых эта проблема возникла. Вспомним случай с Алленом, о котором мы рассказывали в начале этой главы. Он понимал, что проблема есть, но связывал ее с тем, что ему не нравятся определенные учебные предметы, а не со своей тревогой из-за возможного социального и профессионального провала. Когда Аллен пришел за помощью, первым делом нам нужно было достичь первой ступени осознания – истинных убеждений, которые стали причиной возникновения проблемы, молодой человек еще не понимал.

Наоми была значительно ближе в первой ступени. Она не только признавала наличие проблемы, но также понимала, что (1) ей не хватает независимости и (2) она пытается наказать себя за распущенное поведение в прошлом. Уже в начале терапии девушка сумела обозначить некоторые мотивы своего деструктивного поведения. Однако глубокого понимания, каковы истинные причины самоуничижительного отношения к себе, у нее не было. «Люди считают, что спать с кем попало – это гадко. А я так делала. Значит, я гадкий человек!» И вдобавок: «Люди считают, что если ты себя плохо ведешь, то ты должен получить наказание. Я спала с мужчинами, которых едва знала. Значит, я должна быть наказана!»

Таким образом, клиентка была действительно очень близка к первой ступени, но ее пониманию не хватало ясности.

Вторая ступень осознания. Понять, что иррациональные убеждения укрепляются в сознании, потому что вы снова и снова их себе внушаете. Например, Наоми говорит себе каждый день: «Я не должна была вести себя так развратно! Я не смогу жить счастливо, пока не искуплю свою вину!» Если бы вредные убеждения (в том числе усвоенные от сестры) не получали постоянной «подпитки», вполне возможно, что со временем они исчезли бы сами по себе. Для Наоми вторая ступень осознания состояла в том, чтобы ясно увидеть, что она не пытается избавиться от своих иррациональных убеждений, а, наоборот, цепляется за них.

Третья ступень осознания. Понять, что изменения возможны. Этой ступени человек достигает, когда может себе сказать: «Я вижу свои иррациональные убеждения. Понимаю, что я сам подпитываю их. Я могу разобраться со своей проблемой, если буду настойчиво, последовательно и упорно работать над изменением этих установок».

Пройдя первую и вторую ступень, Наоми смогла перейти к третьей: «Зацикливаться на совершенных ошибках и все время вспоминать свою распутную жизнь – глупо. Я не обязана себя наказывать. Если я буду жить с прежними мыслями обо всей этой чепухе, то точно не выберусь из депрессии. Нужно ставить под сомнение дурацкие мысли до тех пор, пока они не уйдут!»

На всех трех этапах мы с Наоми работали вместе. Однако для закрепления эффекта ей пришлось еще в течение года трудиться над своим мышлением. В итоге она не только стала учителем (и очень хорошим!), но и начала ходить на свидания и заниматься сексом, не испытывая при этом чувства вины – и даже получая удовольствие.

Мы утверждаем, что в большинстве случаев невротическое (самосаботирующее) поведение – это результат отсутствия осознания. Конечно, невротическое поведение может

иметь и биологические причины (например, серьезный гормональный дисбаланс или нарушение работы нейромедиаторов). Но это редкий случай. Как правило, люди сами создают свои проблемы – просто цепляясь за разрушительные мысли. Они делают это и сознательно, и неосознанно. Даже если человек пережил глубокую травму (насилие в детстве, инцест и т. д.), проблемой будет не только само событие, приведшее к посттравматическим нарушениям. Важна реакция, под воздействием которой формируются самоустрашающие убеждения относительно произошедшего.

Человек может не осознавать, что его реакции связаны противостоянием родительскому давлению (вспомним случай с Алленом). Может понимать, что наказывает себя за какие-то провинности (вспомним случай Наоми). Или терроризировать себя, не осознавая, что таким образом пытается искупить вину.

Независимо от того, осознают люди свои иррациональные убеждения или нет, именно из-за этих убеждений они ведут себя как невротики. Если бы Аллен не признал, что у него есть иррациональные убеждения, касающиеся родителей, популярности и успеха, то продолжал бы думать, что его желание бросить учебу вполне обоснованно, что это будет здравое решение. Если бы Наоми с самого начала сумела рационально воспринять точку зрения, которую транслировала ей сестра, то не считала бы себя плохим человеком.

Не стоит оправдывать и подкреплять свое чувство несостоятельности и бесполезности или бездумно полагаться на уничижительные оценки окружающих. И не потому, что это все неправда или противоречит законам Вселенной. А из чисто практических соображений: такие убеждения разрушают нас и не дают нам направить свои силы на достижение ж «^.л<^<^]м(^]^<^.

Чаще всего пораженческие настроения проистекают из обобщений, не соответствующих правде, не имеющих под собой реальных оснований. Фокус в том, что такие обобщения не нуждаются в доказательствах, потому что для нас они являются очевидными.

Например, вы говорите себе: «Я не справился с этим» (например, не добился чьей-то любви или не смог выполнить рабочую задачу). Вы делаете заявление, которое можно доказать. Делаете вывод, что не справились, потому что не удалось достичь какого-то результата, и думаете о том, какими могут быть последствия. Поскольку вы стремились к какой-то цели, но не достигли ее, произошедшее рассматривается как неблагоприятное событие.

Совсем другое дело, если вы говорите себе: «Раз я не справился, я жалкий человек, и это отвратительно». В этом случае вы делаете заявление, не нуждающееся в доказательствах. «Отвратительно» – это гораздо больше, чем «неблагоприятно». Это «неблагоприятно» плюс «невыносимо», «противно» и «печально», помноженные на десять. Воспринимая ситуацию так, вы себе говорите: «я *был обязан* справиться, а теперь чувствую себя отвратительно, потому что я жалкий неудачник, и это невыносимо!» Однако, во-первых, со всем можно справиться, если захотеть. А во-вторых, вы никому *не были обязаны.*

Вывод о том, что вы жалкий неудачник, строится на следующем: (1) вы чего-то не сделали; (2) вы жалки по своей сути и никогда ни с чем не справляетесь; (3) вы заслуживаете наказания (или бесконечного искупления вины). Первый пункт еще можно доказать, а вот второй и третий в доказательствах даже не нуждаются – выводы предопределены вами изначально. Да, вы не справились с какой-то задачей, но это не повод вешать на себя ярлык жалкого неудачника. Никто не запретит вам самозабвенно называть себя так (можно даже большими буквами – ЖАЛКИЙ НЕУДАЧНИК), но именно такие обобщения ведут к саморазрушению.

Нездоровые, деструктивные эмоции (тревожное чувство подавленности, недооцененности, собственной бесполезности, противности себе) в основном являются результатом предубеждений – осознанных или неосознанных. Вредные убеждения неминуемо ведут к неврозу, самосаботажу и саморазрушению. Из этих состояний очень многие пытаются выйти «традиционными» методами: меняют работу, разводятся, женятся,

уезжают в путешествие, придумывают новое хобби, начинают выпивать или принимать наркотики, уходят в религию. Одним словом, стараются отвлечься любым доступным способом.

Надо сказать, любой из перечисленных выше способов может сработать – вы временно переключите внимание с тревоги на что-то другое. Однако это крайне редко помогает решить проблемы. Как бы сильно вы ни старались сосредоточиться на новом наборе идей, ваш первоначальный комплект установок и убеждений от этого не исчезнет. И вы раз за разом будете к нему возвращаться.

Приведем для примера историю тридцативосьмилетней миссис Джей. Люди относились к ней с интересом и считали ее красивой, талантливой женщиной. Собственно, такой она и была – когда не лежала целыми днями в постели с ужасной мигренью или не ругалась с мужем и двумя детьми-подростками. В свободное от скандалов и мигрени время миссис Джей была радушной хозяйкой, чудесным собеседником и бесценным членом различных клубов.

В попытках справиться с головными болями и злостью на близких она начала крепко выпивать, глотала горстями транквилизаторы и присоединилась к «Обществу нового спиритизма», члены которого верили в реинкарнацию. Новая философия миссис Джей была связана с убеждением, что наша жизнь, эта юдоль печали, – всего лишь прелюдия к будущим, настоящим жизням.

И это почти помогало. Поскольку миссис Джей почти всегда была навеселе и вдохновенно рассказывала кому-то о своих новых взглядах, у нее практически не оставалось времени на печаль, семейные разборки и бесконечные мигрени. Но как только алкоголь выветривался, невротические явления возобновлялись с новой силой. В конце концов миссис Джей перестала справляться с агрессией, и от нее отвернулись даже «спиритические» друзья. Это была последняя капля, после которой произошел срыв.

В итоге муж почти силой заставил миссис Джей обратиться к психотерапевту, сказав, что если она откажется от помощи, то он пакует вещи и уезжает вместе с детьми.

Всего за несколько сеансов нам удалось выяснить, в чем состоит главная проблема. В детстве родители миссис Джей слишком часто прибегали к наказаниям. Став взрослой, она приобрела твердую уверенность, что теперь весь мир должен ее холить и лелеять, что близкие, особенно муж и дети, должны в лепешку расшибиться, но сделать ей приятно – и таким образом компенсировать ее трудное детство.

Вполне естественно, что через какое-то время миссис Джей сделала для себя неприятное открытие: друзья и родственники вовсе не стремятся ей поклоняться. Она восприняла это как «вопиющую несправедливость». Когда все складывалось, как ей хотелось, она чувствовала себя нормально. Но как только что-то шло вразрез с представлениями миссис Джей, она чувствовала себя несчастной – и пыталась справиться с этим чувством, делая других такими же несчастными.

Алкоголь и транквилизаторы на какое-то время улучшали настроение. Благодаря им жизненные неурядицы казались не такими страшными, а чувство, что мир несправедлив, возникало реже. Увлечение спиритизмом, которое обещало лучшую жизнь после этой, тоже отвлекало от пополнения коллекции «несправедливостей». Но все это, конечно, не могло длиться вечно. Миссис Джей продолжала жить с искренним убеждением, что весь мир ей обязан, а близкие обязаны еще больше – ведь, пережив непростое детство, она заслуживает того, чтобы все шли у нее на поводу.

В течение полутора лет миссис Джей проходила индивидуальную и групповую РЭПТ. Сначала я *(Р. А. Х.)* помог ей с первой ступенью осознания. Ей удалось понять, что вечное недовольство и головные боли – результат ее же поведения, а вовсе не плохого отношения со стороны окружающих. Мы смогли обнаружить убеждение «Из-за того, что я пережила в прошлом, люди *Должны* быть внимательны и добры ко мне».

После того, как мы преодолели первую ступень, настал черед второй и третьей ступеней осознания. «Я знаю, что причина моих расстройств – мои мысли об ужасной

несправедливости окружающих ко мне. Эти убеждения нужно внутренне все время оспаривать, и тогда они изменятся. Когда я думаю о том, что люди ведут себя плохо по отношению ко мне (да, иногда это происходит), то убеждена, что это *ужасно* и этого *не должно* быть. Но что здесь ужасного? На самом деле ничего. Неприятно, конечно – ведь я не получаю, чего хочу. Но разве ужасно? И кстати: а почему, собственно, люди обязаны заботиться обо мне? Ну да, мне бы этого хотелось. Но на самом деле они ведь не обязаны. Не нужно приходить в ярость из-за того, что кто-то не исполняет моих желаний. Надо почаще напоминать себе, что я могу быть счастлива и без этого, особенно если буду довольна собой!»

Результат терапии: миссис Джей стала меньше пить (не больше двух коктейлей в день), выбросила транквилизаторы и гораздо реже стала злиться на мужа, детей и друзей. Даже когда они (о да, люди так несовершенны!) не делали того, что ей хотелось. Чем больше миссис Джей принимала социальную реальность, чем сильнее снижался градус «ужасного» в этой реальности, тем меньше оставалось интереса к спиритическому обществу. На одном из последних сеансов терапии миссис Джей сказала: «Стоит ли беспокоиться о довольно сомнительных следующих жизнях, если я знаю, как получать удовольствие от этой?»

Дополнение: как распознать и исправить невротическое поведение

от доктора философии Роберта Мура (одного из авторов второго издания этой книги)

Интуитивно распознать невротическое или саморазрушающее поведение не так уж сложно, особенно у других людей. Но когда речь заходит о наших собственных иррациональных убеждениях, мы как будто слепнем. Чтобы помочь определиться, кого можно назвать невротиком и чье поведение можно квалифицировать как саморазрушающее, приведем критерии, которые выделил доктор Макси Молтсби-младший. Иррационально или невротически ведут себя люди, которые:

○ искаженно воспринимают происходящее;

○ подвергают угрозе свою безопасность;

○ создают самим себе препятствия в достижении выбранных целей;

○ часто испытывают слишком сильные внутренние переживания, с которыми не могут справиться;

○ без необходимости создают конфликтные ситуации.

Рассмотрим эти пункты подробнее.

Искаженно воспринимают происходящее. Большинство из нас воспринимает реальность не то чтобы искаженно – скорее, мы склонны ее приукрашивать. То есть мы видим то, что видим, и слышим то, что слышим, кардинально происходящие события мы не переиначиваем. Но нормальный процесс заполнения «белых пятен» в попытках увидеть картину в целом может приводить к «ошибкам восприятия». Мы все время что-то предполагаем, допускаем, домысливаем, подразумеваем. Мы делаем выводы, строим догадки, проецируем одну ситуацию на другую, вычисляем, как будут развиваться события, и читаем между строк.

Поймите правильно: видеть больше, чем непосредственно воспринимают наши органы, – это привилегия человеческого разума. Конечно, этим свойством нужно пользоваться. Но делать это нужно, стараясь максимально избегать предубеждений. С этим все справляются по-разному Невротики, как правило, не справляются.

Невротики видят все через призму своих иррациональных убеждений и ожиданий. Самые дикие догадки и беспочвенные предположения они могут считать непререкаемой истиной. При этом разумные доводы или слова близких в расчет не принимаются. Например: «Она беременна, и я уверен, что не от мужа», «Я не куплюсь на всю эту газетную чепуху о лучшем кандидате. Все политики одинаковы». Описывая ситуацию, такие люди часто выдают свое мнение за объективную правду, даже не понимая, что эта оценка –

исключительно субъективна. Также они нередко видят в поведении других скрытые и враждебные мотивы – поскольку руководствуются своей подозрительностью и недоверчивостью. Кроме того, невротики склонны судить о людях, исходя из принадлежности к группе (по полу или национальности, например). От них часто можно услышать: «Начальница меня ненавидит, я это знаю. Лучше я сам уйду, пока она меня не уволила» или «Ну, ты знаешь, все мужики одинаковые».

Подвергают угрозе свою безопасность. Люди, которые достаточно храбры, чтобы идти на разумные риски, зачастую достигают потрясающих результатов. Но даже самые смелые из них никогда не станут делать, например, следующего: заниматься незащищенным сексом, меняя партнеров одного за другим; глотать непонятные таблетки, которые предлагают на вечеринке; тратить деньги, отложенные на аренду квартиры, на ненужные покупки; ездить на мотоцикле без шлема; курить с диагнозом «эмфизема»; переедать, изнашивая свое сердце и другие органы; вести машину на запредельной скорости; прятаться от уплаты налогов; худеть в ущерб своему здоровью и вызывать рвоту; пренебрегать солнцезащитным кремом, чтобы загореть до нужного оттенка.

Создают самим себе препятствия в достижении выбранных целей. Невротики иногда позволяют своему неустойчивому внутреннему состоянию, эмоциональным проблемам и нереалистичным ожиданиям развиться до такой степени, что все полезные начинания гибнут на корню. Пример, приведенный ниже, показывает, как умные и способные люди могут сами выбивать у себя почву из-под ног.

Дебби окончила университет, но от этого ее карьера нисколько не продвинулась вперед. Ей очень хотелось получить должность социального работника в той клинике, где она уже работала, но постоянные сомнения в своем профессионализме просто лишали ее сил. Время шло, а девушка так и не могла решиться и пойти на собеседование. Тревога и страх, что она не потянет эту должность, неприятие себя и стыд были так велики, что она не решалась признаться в них даже психотерапевту. В конце концов Дебби уволилась, собрала вещи и уехала из города вместе с приятелем, который тоже остался без работы.

Часто испытывают слишком сильные внутренние переживания, с которыми не могут справиться. Есть невротики, у которых достаточно смелости, чтобы взять себя в руки и двигаться вперед. Но за это им приходиться платить постоянным стрессом. Такие люди ошибочно полагают, что причина их состояния – в ответственности, которую они на себя берут, или в безответственности окружающих, или же вообще дело в том, что кругом одни неудачи. Из-за уверенности, что изменить ничего нельзя, такие люди редко обращаются к психотерапевтам – а стоило бы.

Эти люди не обращают внимания на то, что многие их *д* рузья и коллеги примерно в таких же обстоятельствах не испытывают особого стресса и как-то справляются с тревогами. Но для невротика «естественным» образом жизни становятся постоянная борьба, недовольство и злость. Любые затруднения он встречает либо с негодованием, либо с надутыми губами – обвиняя всех и вся в своих несчастьях и не видя причины в себе. У таких людей часто развиваются психосоматические заболевания, такие как язва желудка, гипертония, колит, обмороки, могут возникать сыпь на коже, головные боли, аллергические реакции, переутомление. Все это нередко приводит к разного рода зависимостям.

Без необходимости создают конфликтные ситуации. Некоторые люди привыкают находиться в состоянии постоянной войны с собой и окружающими. Вроде бы они и не делают ничего особенного, чтобы люди вокруг на них злились, но это получается само собой. С человеком, заранее настроенным на конфликт, общаться очень сложно – нужно иметь спокойствие и терпение святого, чтобы любая беседа не превращалась в противостояние. Обычно невротики используют следующие приемы, которые мешают

здоровому диалогу: О говорят вам, что вы «на самом деле» думаете, игнорируя ваше несогласие с этим;

○ говорят, что вы можете воспринимать то, что они сказали, «как угодно»;

○ убеждают вас, что вы не должны чувствовать то, что чувствуете, или что «на самом деле» вы чувствуете что-то другое;

○ заканчивают разговор, не давая вам возможности высказаться;

○ ожидают, что вы поймете их или согласитесь с ними, потому что «вы уже говорили об этом раньше»;

○ извращают вашу точку зрения так, чтобы она начала выглядеть нелепой;

○ на все, что хотя бы отдаленно напоминает критику, реагируют так, как будто это удар ниже пояса;

○ считают, что вы в ответе за их счастье, несчастье или качество жизни в целом.

Пять критериев, выделенные доктором Молтсби, описывают общие характеристики для определения иррационального или невротического поведения. Но что заставляет людей вести себя так?

Дискуссия о причинах невроза – это в основном дискуссия об искаженном мышлении. Если рассматривать мышление/ мозг как компьютер, то большинство людей – плохие программисты от природы. Очень редко им удается сохранять хороший настрой в этом несовершенном мире. А невротикам это не удается почти никогда. Иногда причиной невроза бывает плохое «железо» – например, неврологический дефицит, но все-таки чаще мы имеем дело с плохими программами: иррациональными убеждениями, которые созданы нами и нам же вредят.

РЭПТ позволяет нам сделать вывод, что невротическое поведение в основном является результатом определенной тенденции: человек возводит свои личные предпочтения в ранг абсолютных требований. Мы заметили, что люди часто относятся к своим желаниям как к чему-то, что обязательно *Должно* осуществиться. Их личные цели и ожидания превращаются в иррациональные правила, которые должны соблюдать все. В результате такие люди легко теряют равновесие, когда кто-то нарушает эти правила или что-то идет не так, как ожидалось.

Механизм потери эмоционального равновесия достаточно легко проследить. На первый взгляд все выглядит так: стимул – ответ. Случается что-то неприятное (стимул) – человек реагирует (ответ). Но на самом деле ответ не возникает в результате действия стимула самого по себе. Мы упускаем из виду ключевой элемент эмоционального раздражения – иррациональные убеждения. Мысль практически моментально превращается в реакцию, которая очевидна, – эмоции.

Механизм потери эмоционального равновесия на самом деле выглядит так: стимул – убеждение – ответ. Или, как мы это обозначаем в РЭПТ: активатор-убеждение-последствие. Именно эти термины легли в основу АВС-модели эмоционального возбуждения, которая хорошо известна в рамках РЭПТ. Основной момент такой: нас беспокоят (то есть включают нежелательные эмоциональные последствия) не события как таковые (активаторы), а наши иррациональные требования к действительности (то есть убеждения). Наши мысли о том, как должно быть, кто и что должен делать или не делать, как нужно, как правильно, – вот что обычно нарушает внутреннее равновесие.

Все мы хотим, чтобы все в жизни шло гладко и без проблем, чтобы друзья, родственники и коллеги как минимум вели себя с нами корректно (даже если они и не испытывают к нам особого расположения). Это разумные желания. Но настаивать на том, что все *Должно* идти гладко, что проблемы *не Должны* возникать, а близкие и знакомые *Должны* вести себя так, как мы от них требуем, – это абсолютно иррационально.

Так уж сложилось, что нашим «естественным» образом мышления стало как раз вот такое искаженное отношение к жизни, к окружающим и к себе самим. К счастью, мы не обязаны придерживаться этой тенденции и оставаться невротиками до конца своих дней.

Нужно понять: мы сами отвечаем за свое мышление и это *наша* задача – исправить его ошибки, скорректировать «программный код». Нужно последовательно и упорно:

○ развивать объективность, избавляться от ложных фактов и выводов;

○ отказываться от любых привычек, которые угрожают нашей безопасности;

○ освобождаться от жизненных сценариев, которые противоречат нашим приоритетам;

○ заменять саморазрушающие требования и недовольство на реалистичные ожидания и предпочтения;

○ признавать право на ошибку и право быть несовершенным – в отношении как к самому себе, так и к другим.

Можно ли осуществить все это на практике? Определенно да. Будет ли это легко? Конечно, нет. Но если стараться и упорно работать с когнитивными, эмоциональными и поведенческими «инструментами» РЭПТ, то шансы на успех очень велики.

Глава 7
Преодолеть влияние прошлого

Критикуя нашу теорию, многие говорят: «Ладно, допустим, эмоциональные проблемы возникают у людей из-за их образа мышления. Но что вы скажете о сильном влиянии прошлого, которое мы вообще не можем контролировать? Например, эдипов комплекс или сильное неприятие со стороны родителей. Разве такие вещи не являются причиной наших расстройств? И как все это можно преодолеть, изменив мышление?»

Это интересный вопрос. Но ответ на него достаточно прост, если пользоваться позицией РЭПТ.

Рассмотрим для начала эдипов комплекс. Предположим, фрейдисты отчасти правы в том, что с детства у некоторых людей (если не у всех) развивается эдипов комплекс, возникает эмоциональная травма. Можем ли мы повлиять на это?

Безусловно, можем. Давайте сперва посмотрим, что собой представляет так называемый эдипов комплекс. Мальчик Гарольд испытывает влечение к матери, ненавидит отца, ощущает чувство вины за свои сексуальные желания и боится, что отец его покарает. Как следствие, он всю жизнь боится мужчин старшего возраста и либо избегает конкуренции с ними (например, в бизнесе), либо прилагает неимоверные усилия, чтобы добиться их симпатии и расположить к себе. Проявляется ли здесь классический вариант эдипова комплекса? Да, скорее всего.

Далее, следуя традиционному фрейдистскому подходу, предположим, что Гарольд приобрел свои эдиповы чувства, потому что его сексуальные инстинкты (эго-ид) подтолкнули его к вожделению в отношении матери, и тогда его суперэго (мораль) заставило испытывать вину и ненавидеть самого себя и отца. Даже если так (хотя в нашем обществе это часто не так, поскольку многие мальчики не испытывают влечения к матерям и ревности в отношении отцов), остается *Вопрос:* обязательно ли чувство эдиповой *привязанности,* которое сын имеет к матери, означает, что у него эдипов *комплекс? Ответ:* нет.

Отвлечемся немного. Так называемый комплекс состоит из негативных *идей,* связанных с неприятными фактами. Например, Джон физически слабее Генри и можно говорить о наличии у Джона определенных недостатков. Но если мы назовем это комплексом неполноценности, то будем иметь в виду следующее: (1) Джон понимает, что слабее Генри, когда сравнивает себя с ним; (2) признавая этот факт, он относится к себе как к *неполноценному* существу. И если первое – утверждение факта, то второе – чрезмерное *обобщение,* связанное с этим фактом. Таким образом, комплекс Джона – это его *отношение* к своей слабости, а не слабость сама по себе.

Но вернемся к эдипову комплексу. Гарольд может испытывать влечение к матери и ревность в отношении отца. Однако если он испытывает эти чувства, но убеждения, что он испорченное и безнадежное существо, у него нет, то речь скорее об эдиповой привязанности,

а не о комплексе.

Если у Гарольда резко выраженный эдипов комплекс, то он верит в следующее: (1) он *должен* заслужить одобрение матери, отца и других людей; (2) испытывая влечение к матери, он поступает *ужасно;* (3) если люди узнают об этом, то жестоко осудят его и их осуждение будет устрашающим; (4) если бы у него был секс с матерью, это было бы ужасным преступлением, которое привело бы к страшным юридическим и другим последствиям; (5) даже если инцеста с матерью никогда не случится, сами его мысли – это непростительное преступление против родителей и всего человечества; (6) если отец когда-нибудь узнает о его влечении к матери, то вне всяких сомнений проклянет и накажет его и, наверное, даже кастрирует; (7) он окончательно испорченный, абсолютно отвратительный человек.

Неважно, насколько все вышеперечисленное соответствует действительности. Важнее то, что Гарольд твердо уверен в этом. Может быть, ему на самом деле не особо нужно одобрение родителей и других людей. И сами по себе мысли о сексе с матерью не являются для него такой уж огромной проблемой. И отец, скорее всего, не кастрирует его, даже если узнает о подобных мыслях. Но все это не имеет значения. Гарольд верит в эти идеи и принимает их за правду, что и является причиной его расстройств.

Желания Гарольда могут иметь под собой биологическую основу. Но эдипов комплекс развивается не из этих желаний, а из идей и установок Гарольда относительно этих желаний. Эти убеждения появились благодаря обществу, в котором Гарольд воспитывался и вырос.

Чтобы справиться с эдиповым комплексом и невротическими расстройствами (такими как боязнь более взрослых мужчин), нет необходимости отрицать свои инцестуальные желания. Нужно пересмотреть свои мысли, связанные с этими желаниями: перестать думать о том, как это ужасно, преступно и стыдно.

Важно отметить: у Гарольда нет задачи полностью понять и изменить установки прошлого. Нужно разобраться с мыслями, которые возникают сейчас. Предположим, в детстве Гарольд впервые ощутил влечение к матери и сразу испугался возможного отцовского гнева. Он с ужасом думал о «кастрации», потому что никогда не мог постоять за себя в конфликтах с соседскими мальчишками и был уверен, что обязательно будет наказан за свою слабость. То есть переживания были связаны вовсе не с тем, что желания воспринимались как ужасные, «криминальные». Предположим, по мере взросления Гарольд перестал бояться соседских мальчишек. Ушел и навязчивый страх «кастрации», наказания, которого он ожидал от отца за свою «недостойность» и «отвратительность».

Если Гарольд сейчас станет разбираться с прошлым страхом кастрации, это принесет мало пользы и ничего для него не прояснит. Первоначальные установки уже поменялись и сейчас имеют другую форму.

Если же Гарольд в настоящий момент испытывает отголоски тех чувств, которые сформировались в прошлом, то можно догадаться, что у него до сих пор сохранились иррациональные убеждения, изначально явившиеся причиной формирования комплекса.

Мы можем помочь Гарольду увидеть эти убеждения, проведя его через три ступени осознания. Не имеет значения, насколько подробно он помнит и понимает, что из чего выросло (хотя, по теории Фрейда, именно этого нужно добиваться, чтобы «исцелиться»).

Если есть некий комплекс, который беспокоит человека, то для нас это значит, что в голове у этого человека сейчас живут какие-то невразумительные идеи, касающиеся этого комплекса. Принципиально важны именно мысли, которые есть сейчас, независимо от изначальных источников происхождения комплекса. Это объясняет, почему так много психоаналитиков, не принадлежащих фрейдистской школе – например, Альфред Адлер, Эрих Фромм, Карен Хорни, Отто Ранк и Гарри Стак Салливан, – делают акцент на анализе текущих проблем, идей и отношений клиентов, а не фокусируются на печальных подробностях из прошлого. Кроме того, «воспоминания детства», которые некоторые специалисты так тщательно выуживают из своих клиентов, часто оказываются делом рук самих аналитиков.

На примере родительского неприятия мы также можем показать, что истории из прошлого зачастую не имеют принципиального значения для работы с расстройствами, которые есть сейчас. Предположим, вас жестко критиковали и не принимали родители, из-за чего вы чувствуете себя каким-то «не таким». Затем из-за этих переживаний вы отказываетесь от каких-то планов и чувство «я какой-то не такой» усиливается. Как думаете, проблема действительно в том, что родители вас не принимали, или же сложности возникают из-за ваших убеждений относительно этого факта?

Давайте посмотрим на этот вопрос более масштабно. Сам по себе факт неприятия со стороны родителей не обязательно бывает токсичным. Это показали исследования доктора Ноннана Гармези, Лоуренса Каслера и других. В нашем обществе далеко не все люди, испытывавшие в детстве родительское неприятие, страдают от этого впоследствии. Исследования показали, что в других культурах дети, постоянно подвергающиеся жесткой критике и растущие без особой заботы матерей, чувствуют себя вполне нормально. Психоаналитик Лили Пеллер писала об этом так:

«У меня была возможность наблюдать арабских детей в предместьях Палестины и Египта. Низкий уровень жизни, семьи кормятся на пособия, родители преимущественно не в настроении. Нужды и желания ребенка никого не волнуют, его воспринимают как помеху, рукоприкладство считается нормой. Если ребенок чудом избежал наказания от мамы и папы, то ему обязательно достанется от других родственников. И при всем этом дети не становятся невротиками из-за недостатка любви».

Само родительское неприятие не является прямой причиной и достаточным условием для страданий. Дело в убеждениях, которые мы вбираем из окружающего мира и создаем сами. Эти убеждения, обычные для сказок и детских рассказов, обычно включают в себя такие идеи: (1) родители должны показывать детям свои любовь и одобрение, в противном случае они ведут себя ужасно; (2) если они вас отвергают, не принимают, то вы должны чувствовать себя никудышным и недостойным; (3) когда вы чувствуете себя таким, то не можете справляться с важными задачами; (4) если вы действительно не справляетесь, это ужасное преступление (которое в очередной раз доказывает, что вы – бесполезный человек); (5) если из-за страха неудачи вы избегаете каких-то задач, не приступаете к выполнению планов, то снова подтверждаете свою никчемность, поскольку упустили все возможности.

Значит ли это, что детям не нужны любовь и одобрение и что они могут быть счастливы без всего этого? Нет, конечно. Как показали исследования Джона Боулби и многих других ученых, дети рождаются с очень сильной потребностью в привязанности. И когда им отказывают в заботе, нежности и других проявлениях любви, то появляется чувство грусти, одиночества и подавленности. Гарри Харлоу в своих работах также продемонстрировал, что маленькие дети (и детеныши обезьян), которые не получали достаточного тепла и поощрения, имеют нарушения в неврологическом развитии и, как правило, приобретают серьезные проблемы со здоровьем.

Чтобы ребенок полноценно развивался в эмоциональном и физическом отношении, ему требуется определенный уровень внимания, поддержки и любви. Когда детей постоянно отвергают, жестко критикуют, слишком сильно ограничивают, наказывают физически, у них развиваются эмоциональные расстройства, такие дети к себе очень плохо относятся. Хотя иногда бывает и наоборот – при самых тяжелых обстоятельствах детства некоторые люди становятся лучше и сильнее.

Почему так происходит? Практически все люди чувствуют вполне здоровую печаль и расстраиваются, когда их важные потребности не удовлетворены. Но в некоторых это пробуждает силу бороться с обстоятельствами, – это прекрасно! Такие люди побеждают обстоятельства, меняя плохие условия жизни, в которых им пришлось существовать, или же обращаются за помощью к кому-то (особенно если они еще не взрослые).

Однако в большинстве своем люди (и в частности дети), когда с ними происходит что-то действительно плохое, грустят и расстраиваются. Они настойчиво думают о том, как плохо то, что случилось, и что этого *не Должно* было произойти. Потом им кажется, что это

плохое будет всегда и никогда не изменится. То есть сначала они «конструктивно» расстраиваются, думают о том, как выбраться из ситуации. А затем часто расстраиваются уже «деструктивно» – впадают в уныние, подавленность и безнадежность, что приводит к ухудшению ситуации.

Дети в силу возраста не способны хорошо справляться с продолжительными проблемами и бедами (А – активаторы). Кроме того, возможности для решения проблем у детей весьма ограниченны по сравнению со взрослыми. Поэтому их система убеждений (В) состоит из категоричных «я должен», «они должны», «всегда» и «никогда». Эмоциональные последствия (С): из здоровых чувств печали и сожаления часто развиваются нездоровые – депрессия и безнадежность. Эти чувства подталкивают к нездоровому поведению, а оно, в свою очередь, дополнительно ухудшает душевное состояние.

Вдобавок быстро формируется привычка: депрессивное состояние становится «комфортным» для ребенка, а попытки выбраться из этого состояния вызывают чувство дискомфорта. Убеждения обычно такие: «Я *должен* справиться! Я *не должен* быть таким! Но я не могу! Моя жизнь *всегда* будет никчемной и бесполезной!» Как в экспериментах Мартина Селигмана по выученной беспомощности – дети в конце концов уверяются окончательно, что не могут ничего изменить. И они сдаются, теряя надежду на какие-то улучшения в себе.

Мышление детей развивается по мере взросления. В какой-то момент они уже не просто думают, а думают о своих мыслях. Затем они уже могут думать и о том, что они думают о своих мыслях (это называется метамышлением). Так что они берут какие-то высказывания своих родителей: «Ты должен вести себя хорошо, а если нет, ты плохой» – и добавляют к ним собственные *требования* и уничижительные мысли: «Раз это настолько важно, чтобы я вел себя хорошо и все были довольны, я точно *Должен* так делать! Но у меня не получается. Это плохо само по себе. И еще это означает, что я плохой!»

Что мы пытаемся сказать? Сперва дети учатся, что такое «хорошо» и «плохо», узнают преимущества «хорошего» и недостатки «плохого» поведения. Потом они естественным образом чувствуют радость по поводу «хороших» и печаль по поводу «плохих» действий. Они согласны, что «плохое» поведение не приветствуется и влечет за собой наказание, и понимают, что будет лучше, если вести себя соответственно. Но кроме того, они делают вывод, что *Должны* вести себя «хорошо», иначе они *«плохие»*. Это ошибочное обобщение. Дети с легкостью приходят к такому умозаключению, поскольку очень поддаются внушению, а также склонны к обобщениям. Эта искаженная логика накрепко впечатывается в головы и становится основой системы убеждений (В).

Дети очень быстро переходят от «Я бы хотел хорошо со всем справляться и получать удовольствие от результатов» к «Я безоговорочно *Должен* со всем справиться и *Должен* достичь хороших результатов!» Также они перепрыгивают с «Это плохо, если я плохо веду себя и окружающие меня не одобряют» на *«Я плохой,* если плохо веду себя и не получаю одобрения окружающих».

Когда у детей, подростков или взрослых появляется привычка «я должен» и самоуничижение такого рода, можно увидеть, насколько она вредна, и постараться изменить ее. Для этого нужно изменить свое мышление, оспорить убеждения и разоблачить ошибочную логику. Однако самостоятельно человек редко может справиться с такой задачей. Чаще всего нужна помощь со стороны. Это может быть просто кто-то более зрелый, а может быть специалист – психотерапевт. Участие другого дает дополнительный стимул для работы по изменению своего мышления и движения к более здоровой жизни.

Родительское неприятие часто бывает губительным, заставляет детей ненавидеть себя. Это мощный неблагоприятный фактор (А – активатор). Такое отношение к ребенку жестоко и несправедливо, против него нужны специальные законы. И оно всегда сопровождается убеждениями детей (В). Губительно не только родительское неприятие само по себе, но и система убеждений о нем, которая усваивается детьми и дополняется их привычкой к самоосуждению. А становится причиной тревоги, отчаянья и самоуничижения. Но причиной

эмоциональных расстройств (С – последствий) является А, помноженное на В.

Человек вряд ли будет испытывать невыносимую боль (если только эта боль не физическая или не боль серьезной утраты), пока у него нет травмирующих мыслей о том, что с ним происходит. Подумайте сами: когда с вашим организмом все более-менее в порядке, когда не происходит ничего по-настоящему трагического, то кто или что может причинить вам боль, несовместимую с жизнью?

Да, вас могут ругать, с вами могут не соглашаться, вас могут не любить. Может быть, кто-то даже будет настраивать других людей против вас. Но если у вас есть кров, еда, одежда и все остальное, что необходимо для физического существования, то максимум, что вам грозит, – неприятные слова, отношения или идеи. Все они работают через ваше мышление. Весь вред, который они могут причинить, вы из них вбираете сами. Предположим, кто-то говорит о вас обидные вещи за вашей спиной, или оскорбляет вас в лицо, или сплетничает о вас, или публикует статью, называя вас лжецом. Подумайте: это все только слова и жесты. Ни одно слово или жест не могут причинить вам боль до тех пор, пока вы не позволите этого.

Что же тогда – относиться с полным равнодушием к тому, что о нас говорят другие, и не обращать внимания на клевету? Совсем нет. Древние стоики (например, Эпиктет) рекомендуют не проявлять озабоченности и интереса по отношению к словам других людей. Но наша позиция другая, мы считаем, что озабоченность и интерес имеют определенные плюсы.

Озабоченность (в сочетании с вниманием и осторожностью) помогает выживанию. Если вы не озаботитесь, чтобы посмотреть по сторонам перед тем, как переходить улицу, или приготовить еду, когда голодны, – как долго вы протянете?

Озабоченность дает возможность предотвратить неприятные и опасные события, помогает бороться с несправедливостью. Если вам будет все равно, как другие люди поступают с вами, то вам будет сложно иметь общие дела с коллегами или знакомыми. Озабоченность является важной составляющей удовольствия от жизни. Невозможно создать качественные отношения с любимым человеком, друзьями или родственниками, не думая, что и как вы говорите и делаете.

Озабоченность обеспечивает благополучие общества. Заинтересованность в социально значимых вопросах заставляет людей контролировать себя: соблюдать скоростной режим за рулем, не бить детей, не мусорить на улице.

Так что, пожалуйста, заботьтесь о своем поведении и его влиянии на других. Но не развивайте эту озабоченность до масштабов тревоги. Это уже совсем другое.

Но вернемся к основной теме. Можно испытывать два основных вида боли: (1) физическая боль (например, головная боль, ушибленный палец или расстройство желудка; (2) душевная, или ментальная боль (например, когда вы чувствуете себя отвергнутым, расстроенным или подавленным). Появление физической боли мало подчиняется нашему контролю, тут могут быть задействованы внешние силы (например, когда что-то на вас упало, придавило или врезалось). Когда возникает физическая боль, то вполне нормально, что мы будем ее ощущать какое-то время и чувствовать себя нехорошо.

Но даже в этом случае некоторый контроль над уровнем дискомфорта все равно в наших руках. Когда болит голова, можно думать о том, как ужасна эта боль и как вам плохо, но так вы, скорее всего, лишь усилите и продлите ее. Если же вы будете говорить себе, что да, голова болит, но это вполне терпимо, просто сейчас такой момент, так со всеми бывает, ничего страшного, – вполне возможно, дискомфорта станет меньше. Физическая боль и несчастье – не одно и то же, хотя, конечно, он связаны. Вы можете испытывать довольно сильную боль и не быть несчастным по этому поводу. Может быть и наоборот: боль совсем небольшая, а человек чувствует себя самым несчастным в мире. Так что на наши чувства влияет не боль сама по себе, а наше отношение к ней.

Над болью душевной или ментальной у нас гораздо больше контроля. Отношение к этой боли по большей части и является причиной дискомфорта, который причиняет нам

страдания.

Если кто-то называет вас лжецом или бездельником, то выбор за вами – насколько серьезно к этому относиться. Если воспринимать чужие слова слишком серьезно и ждать, что каждый будет к вам относиться хорошо, то, скорее всего, вам станет стыдно и плохо. Если не принимать такие слова слишком близко к сердцу и сказать себе: «Мне не все равно, что они говорят, но я могу спокойно воспринимать мнения других людей и критику», то вам будет просто жаль, что люди к вам так относятся. Ну и наконец – если мнение этих других людей вам вообще до лампочки и вы знаете, что никому не врали и не бездельничали, то вряд ли вас удастся вывести из равновесия.

Если нападки вас задевают и вызывают сильные переживания, помните: эти чувства связаны преимущественно с вашим восприятием себя. Предположим, люди назвали вас лжецом. Вам будет очень грустно, если вы хотите им нравиться – ведь теперь они будут о вас плохого мнения. Если вы к тому же действительно соврали, то начнете ругать себя и заниматься самобичеванием. Найдете еще и другие грехи, за которые можно на себя позлиться, преувеличите любые свои недостатки…

Если в этой ситуации постараться полностью принять себя и воздержаться от лишней самокритики, то, скорее всего, ход ваших мыслей будет такой: «Ну как они могут называть меня лжецом, если я не вру? Они ошибаются. Надо подумать, как доказать им мою правоту».

Или, когда вы действительно соврали: «Да, я знаю, что они правы. Я соврал, и лучше мне в этом признаться. Надо перестать врать, если я хочу, чтобы люди мне верили. Я больше не совершу такой ошибки и покажу им, что умею быть честным».

Конечно, вам все равно будет жаль, что все так произошло. Вы будете опечалены, но это совсем не то, что болезненные переживания. Печаль и сожаления – вполне здоровые чувства, а болезненные переживания – нет. Слова, жесты и отношение людей могут быть неприятными. Но будете ли вы испытывать из-за них боль – зависит от того, как вы воспримете эти нападки. Если вы их воспримете как нечто, что надо безоговорочно принять, и начнете заниматься самоуничижением, то будете делать сами себе больно.

Предположим, есть девушка, с которой вы дружите уже много лет и вполне деликатно себя с ней ведете. И вдруг она совершенно несправедливо обвиняет вас в грубости и вообще – во всех смертных грехах. Вы думаете: «Мне ужасно больно!»

Но ваше «больно» в основном состоит из жалости к себе и самокритики. Вы создаете свои ощущения идиотскими мыслями: «Какой же я был придурок, что так мило с ней обращался! Невыносимо думать, что она так плохо ко мне относится! Должно быть, я и в самом деле ничтожество, раз она так считает. Что подумают другие, когда узнают, как отзывается обо мне бывший друг? Страшно представить, что я оказался в такой безобразной ситуации! Бедный я, несчастный!»

Почему эти мысли – идиотские? По нескольким причинам. (1) Если вы попадаете в глупые ситуации, это еще совсем не значит, что вы придурок. (2) Когда к вам кто-то плохо относится – это неприятно, но можно пережить. (3) Даже если она считает вас ничтожеством, вы вовсе не обязаны с ней соглашаться. (4) Если другим людям ваш конфликт покажется безобразным, это тоже не конец света. Вы вполне можете жить дальше, даже зная их мнение.

Внимательно изучив свои мысли, вы увидите несостоятельность сделанных выводов и решительно опровергнете их. И почти наверняка ваша «боль» скоро пройдет. Останется лишь сожаление от ссоры.

Душевная боль может быть здоровой и нездоровой. Когда с вами случается что-то неприятное, совершенно нормально испытывать озабоченность, нормальное чувство грусти, разочарование, расстройство, досаду. Но не стоит позволять себе погружаться в тревогу и панику. Не стоит зацикливаться на нездоровом чувстве подавленности или злости.

Считается, что в раннем детстве, когда механизм «требование – ответ» закладывает основы восприятия, если ребенок не получает должного ответа, он чувствует боль, и это влияет на его дальнейшую жизнь. То есть если со стороны родителей есть неприятие, ребенок начинает ненавидеть себя. Терапия в рамках психоанализа делает упор на

грандиозное значение прошлого – исходя из положения, что прошлое обязательно должно сказываться на чувствах в настоящем. Но на самом деле это не так. Люди часто *выбирают* болезненные чувства. То есть дело не в несправедливости родителей, в нереалистичных требованиях ребенка – в идее, что родители *не Должны* быть несправедливыми. Дети с неустойчивой психикой – это великие коллекционеры несправедливостей, пополняющие свою «копилку» с ранних лет. Этому есть масса доказательств.

Даже когда человек с детства упорно делает выбор в пользу негативных переживаний, испытывает глубокую боль и чувство отверженности, у него все равно остается возможность все изменить. Уже став взрослым, он может выбрать: продолжать вести себя по-детски или повзрослеть. Слова и поведение других людей могут быть неприятными (негативный фактор), но они вовсе не обязательно будут причинять боль (формировать разрушающие чувства). В большинстве случаев люди могут выбирать, во что верить: болезненные или неболезненные идеи. Вы сможете сделать правильный выбор, если последуете нашим рекомендациям.

Неважно, что было в прошлом, как именно родители или кто-то другой поучаствовали в том, что вы теперь чувствуете. Ваши чувства *до сих пор* продолжают жить в вас, потому что вы упорно держитесь за иррациональные убеждения, возникшие в прошлом. Чтобы улучшить свое эмоциональное состояние, нужно отслеживать саморазрушающие убеждения и вести *активную работу* – обезвреживать их. Одного понимания, что вы невротик – мало. Это вас не излечит.

Подведем итог. Эмоциональные расстройства основываются на иррациональных убеждениях. Какой бы ни была проблема, вам нужно увидеть, какие именно идеи лежат в основе этой проблемы. Дальше необходимо понять несостоятельность этих идей и их бесполезность. И уже затем, на основе рациональных идей, изменить убеждения, которые вам мешали.

Глава 8
Всегда ли разумен разум?

Давайте посмотрим правде в глаза: здраво мыслить и чувствовать у нас получается плохо. Даже если мы умны и образованны, легче вести себя глупо. И не то чтобы иногда, нет. Мы делаем это очень часто!

Так можно ли называть людей разумными животными? И да, и нет. Каждый из нас – это «коктейль», состоящий из ума и бездумности. С помощью наших мозгов мы порой творим настоящие чудеса. Если сравнивать людей с ближайшими родственниками в животном мире (приматами), то даже самые примитивные из нас гораздо умнее самой развитой обезьяны. Словом, мы вроде как разумные существа. Но наше поведение очень сильно подвержено нелепым предрассудкам и глупым убеждениям.

В отношениях друг с другом мы порой бываем очень внушаемы, подозрительны, нетерпимы. Даже когда понятно, что мы себе вредим, часто не получается это исправить. Нам невероятно трудно начать вести себя по-другому Если и удается, то редко и совсем ненадолго, – так и тянет вернуться на проторенную дорожку.

Рассмотрим типичный случай. Ко мне *(Р. А. Х.)* на прием пришла Марло – невероятно привлекательная и умная молодая женщина, работающая помощником президента крупной корпорации. Она начинала с должности секретаря, имея за плечами только школьное образование. Благодаря выдающимся способностям и личностным качествам ее довольно скоро заметили, и теперь она занимала в компании очень важную позицию с огромным объемом ответственности.

В личной жизни, однако, все было не так радужно. В двадцать лет она встретила взрослого мужчину влюбилась и стала встречаться с ним уже через несколько недель знакомства. Затем Марло узнала, что ее избранник не собирается разводиться с женой, и была в шоке от этой новости. Решив, что жизнь не имеет смысла, девушка приняла большую

дозу снотворного. К счастью, ее нашел друг и быстро отвез в больницу, там ей сделали промывание желудка, и трагических последствий удалось избежать.

Дальше события развивались самым романтическим образом. Пол – врач, который делал Марло промывание желудка, сразу же в нее влюбился. Начался роман, но на настоящее сближение Марло не шла, поскольку после предыдущего печального опыта считала, что все мужчины плохие. То есть эта весьма умная женщина сделала нелепейшую ошибку, о которой можно прочитать в любой книге по логике: чрезмерное обобщение, доведенное до абсурда. Раз один мужчина. соврал ей, значит, все мужчины врут и им нельзя доверять.

На этом проблемы не кончились. Терпеливый и понимающий Пол помог Марло избавиться от страхов. В конце концов он смог ее убедить, что действительно любит и хочет жениться. Марло нехотя приняла предложение о замужестве и почувствовала облегчение, когда они отложили свадьбу: Полу нужно было закончить обучение и получить диплом врача. Марло чувствовала (то есть упорно верила, невзирая на все свидетельства об обратном), что Пол *на самом деле* не любит ее.

Она думала, что если первый мужчина лгал ей, то и Пол тоже будет, а еще убедила себя в следующем: «Тот мужчина ушел от меня не из-за своей безответственности, а потому что узнал меня получше и увидел, насколько я неинтересный человек. Пол просто этого еще не видит, поэтому ему кажется, что он меня любит. Как только он узнает меня получше, как только поймет, какая я на самом деле, то тоже уйдет. Так что лучше не торопиться – подождем годик, чтобы у него было время все понять, и тогда можно будет избежать кошмара с разводом».

Вот такими соображениями руководствовалась Марло – казалось бы, умнейшая женщина. Она ожидала расставания с Полом, которое, по ее мнению, обязательно должно было случиться, как только он ее узнает как следует и разочаруется.

Дальше было вот что: Марло не доверяла чувствам Пола, поэтому стала его жутко ревновать. Если после окончания рабочей смены в больнице он задерживался больше десяти минут, она уже была готова к скандалу. Если Марло видела, что Пол улыбается пациентке, медсестре или коллеге, то обязательно обвиняла его во флирте.

Иррациональное мышление отвоевывало все большую территорию. Марло рассуждала так: раз один мужчина обманул ее, то и другой тоже так поступит. Это порождало неуверенность, сомнения по поводу брака. Появлялись мысли вроде: он отложил свадьбу, не стал настаивать на немедленном решении вопроса – может, не так уж я ему нужна? Да и вообще, заслуживаю ли я такого, как Пол? Он интересный (в отличие от меня), заботится обо мне. А я…

Из-за этих размышлений Марло чувствовала себя незащищенной. И как следствие, ревновала все больше.

Понимая, откуда берется эта ревность, Пол много беседовал с Марло и в итоге даже отправил ее к психоаналитику. В течение следующих двух лет девушка ходила на сеансы три раза в неделю. Большую часть времени на этих сеансах занимал процесс реконструкции детства. Что удалось выяснить? Марло любила своего отца и была для него любимым ребенком. Однако она всегда боялась, что папа может в ней разочароваться и отдать предпочтение ее старшей сестре. Аналитик, работавший с Марло, считал, что именно этот сюжет из детства является причиной проблем. Клиентка не возражала, на какое-то время она даже успокоилась, почувствовала себя немного лучше. Но, «реанимировав» прошлое, избавиться от разрушительной ревности в настоящем ей не удалось. Марло разочаровалась и отчаялась – и перестала ходить к психоаналитику.

К этому времени Пол окончательно устал. Он уже начал сомневаться, будет ли жизнь с Марло действительно счастливой, и думал о расставании. Но он решил сначала отвести свою подругу к психотерапевту – поскольку помнил о ее попытке суицида. Пол убедил Марло пройти несколько сеансов со мной. Мы встретились пять раз, клиентка уже начала понемногу перестраивать свое мышление, отказываясь от иррациональных убеждений, и тут

Пол решился на разрыв. Он объявил о расставании буквально перед нашим очередным сеансом.

Можете себе представить ее состояние. Хотя с утра Пол дал Марло успокоительное, чтобы «подготовить» ее к разговору, истерика с ней все-таки случилась. Минут пятнадцать я помогал ей успокоиться, а потом она сказала: «Теперь я знаю, что должна сделать. Я должна закончить то, что Пол помешал мне сделать три года назад».

«Вы имеете в виду самоубийство?» – спросил я.

«Да».

«Ваше право, конечно. Но зачем, – сказал я с улыбкой, – уничтожать себя сейчас, если вы можете остаться жить и благополучно мучить себя еще лет пятьдесят как минимум?»

У меня большой опыт работы с такими ситуациями. Когда речь идет о суициде, разговаривать надо максимально открыто, прямолинейно и с ноткой юмора. Как это всегда и бывает на моих сеансах РЭПТ. Я глубоко убежден, что, несмотря на все приятные аспекты жизни, каждый человек (в том числе любой мой клиент) имеет полное право захотеть расстаться с ней.

Поэтому я не волнуюсь, когда кто-то говорит о суициде, а просто работаю с иррациональными убеждениями относительно него – точно так же, как с любыми другими деструктивными убеждениями. Мои клиенты видят, что я воспринимаю их намерение всерьез, что я не отрицаю их права на такое решение. Но в то же время я хочу помочь им заново взглянуть на некоторые возможности, которые предоставляет жизнь, – чтобы они поняли, действительно ли хотят умереть.

Вернемся к Марло. Она сказала мне: «Я знаю, что имею право уйти из жизни. И именно это я и собираюсь сделать, потому что идти дальше нет смысла. Жизнь – обман. Я не могу никому доверять, и положиться мне не на кого. Все всегда кончается одинаково».

«Только потому, что двое мужчин, один за другим, оставили вас? По-моему, этого мало для таких далеко идущих выводов!»

«Все равно. Все одно к одному».

«Чушь! Как может такая умная женщина верить в такую ерунду! Не вижу ничего общего между историей с первым мужчиной, который не хотел брать на себя ответственность и не развелся с женой, чтобы быть с вами, и Полом, который расстался с вами из-за того, что вы вели себя, мягко говоря, как ревнивая дура. Если вам хочется иметь надежные отношения с кем-то, то мне кажется, надо просто перестать вести себя столь раздражающим образом. Вам стоит перестать требовать от мужчин стопроцентной гарантии безопасности».

«Откуда мне знать, что Пол с самого начала не планировал так поступить? Прямо как Роджер, мой первый, три года назад. Может, он сделал это специально: получил от меня все, что хотел, и бросил практически прямо перед свадьбой!»

«Конечно, вы не можете знать наверняка. Но вообще-то ситуация так не выглядит. По крайней мере, я этого не вижу. Предположим даже, что вы правы и Пол действительно использовал вас и бросил на пороге церкви. И что? Он, как и Роджер, поступил аморально. Но почему это должно быть вашей проблемой? Разве моральная неполноценность этих двоих мужчин – достаточный повод, чтобы расстаться с жизнью?»

«Но если я не могу никому доверять, – жалобно сказала Марло, – то перспектива счастливых отношений невозможна вообще ни с кем!»

«Да почему же ни с кем? – я гнул свою линию. – Двое мужчин – это ведь не все мужчины мира. Да, Роджер и Пол подвели вас. Но не стоит чересчур обобщать. Представьте: вы нанимаете ассистентку, и она не справляется. Потом вы нанимаете вторую, и с ней тоже не получается нормально работать. Разве в этой ситуации вы сделаете вывод, что нужного специалиста не найти и поиск вообще не имеет смысла?»

«Думаю, нет, я буду искать дальше. Кажется, я понимаю, о чем вы».

«Вам не повезло встретить одного за другим двух плохих мужчин, – но разве это доказывает, что вам все и всегда будут лгать?»

«У меня складывается такое впечатление, что потерю Пола вы не рассматриваете как что-то значимое.» – сказала Марло довольно спокойно.

«Вовсе нет. Но сейчас важнее обратить внимание на то, что потеря *себя* не рассматривается *вами* как что-то значимое».

«Вы имеете в виду, что, думая покончить с собой, я не рассматриваю *себя* как что-то значимое, что-то, что стоит продолжения?»

«А разве не так? Помните анекдот про женщину на судебном допросе? Судья спрашивает: "Как получилось, что у вас пятеро детей, от года до восьми лет, когда ваш муж умер три года назад?" "Знаете что, господин судья, – отвечала женщина, – мой муж умер, но я-то нет!" Вот эта женщина точно знала, что ей стоит жить, даже если ее муж безвозвратно ушел. Она принимала себя. А вы?»

«А как я могу себя принять, если никто меня не принимает. Один мужчина за другим. Двое мужчин подряд меня отвергли. Разве это ни о чем не говорит?»

«Это говорит кое-что о вас: вы верите, что для принятия себя нужно сначала найти мужчину, который будет вас принимать. Вы постоянно себя оцениваете, и эта оценка зависит от одобрения окружающих. Ваша логика: "Если любимый человек меня не одобряет, то я ничего не стою. Двое мужчин, один за другим, не любили меня настолько сильно, чтобы жениться. Это доказывает, что я ничего не стою!" Не видите подвоха в своих рассуждениях?»

«М-м-м. Дайте подумать. Я постоянно твержу себе, что моя жизнь будет не напрасной, если кто-то меня по-настоящему полюбит. Потом появляется мужчина, потом он от меня уходит, и я прихожу к выводу: конечно, так и должно было случиться. Я ничего не стою, а такого человека полюбить нельзя. Действительно, какой-то замкнутый круг».

«Но ведь вы рассуждаете именно так?»

«Похоже на то. Нужно еще над этим подумать».

«Как раз к этому мы и стремимся: подумать об убеждениях. Вам надо как следует поразмышлять над ними. Когда вы будете думать о своей личностной ценности, нужно помнить еще об одном важном аспекте».

«Каком именно? – с интересом спросила Марло. По ее лицу было видно, что она занята поиском решения. Невозможно было представить, что всего десять-пятнадцать минут назад эта женщина посматривала на окно, думая о самоубийстве.

«Поразмышляйте о тех огромных *требованиях,* которые вы предъявляете людям, с которыми находитесь в отношениях. Например, как это было с Полом. Вы сильно занижали свою личностную ценность и думали, что чужое одобрение ее повысит. Как следствие, вы не просто хотели, чтобы другой человек относился к вам хорошо, а требовали, чтобы так было».

«То есть я требую, чтобы Пол одобрял меня, независимо от того, как я себя веду с ним и что делаю?»

«Да. Для удовлетворения потребности в абсолютной любви вам необходимо, чтобы партнер вписывался в строгие рамки ваших представлений о том, как он *Должен* себя вести, чтобы вы ему доверяли. И если он хотя бы чуть-чуть выходит за эти рамки, вас это выводит из себя, а его вы сразу считаете ветреным и не стоящим доверия. Продолжая держаться за эти требования, вы сами подтолкнули Пола к тому, чтобы уйти. И это "доказывает" вам, что ему нельзя было доверять. Еще один замкнутый круг! На самом деле проблема только в том, насколько ваше мышление нелогично, крутится вокруг придуманных правил и постоянно требует чужого одобрения».

«Думаю, Пол был нужен, чтобы поддерживать меня. И я считала, что эта поддержка должна выражаться в удовлетворении моих потребностей (прежде всего, видимо, потребности в одобрении). Когда я была недовольна его поведением, мне казалось, что я неинтересный человек, поэтому и не получаю одобрения. Я говорила себе: "Пол считает меня скучной. Это доказывает, что я ничего не стою. Бедная я, недостойная! Сижу тут и жду его поддержки, чтобы жить в этом большом суровом мире". Надо же! Я ведь действительно так думала. Все время».

«Надо начать доверять себе, иначе доверять другим вы не сможете. Вам нужно понять: если от вас уходят, это неприятно. Но не ужасно! Когда вы это поймете, можно будет постепенно менять свое поведение. Его можно будет выстроить таким образом, чтобы партнер от вас не убежал».

Мы еще долго говорили с Марло. К концу сеанса она не только успокоилась, но и начала по-другому относиться к продуктивному мышлению. Люди склонны к быстрому получению удовольствия, например перееданию, алкоголю, курению, – и все это нам тоже вредит.

Даже когда люди знают, что для них лучше, они этого не делают. Зная, от чего лучше отказаться, все равно продолжают себе вредить. И в отношениях большинство людей ведет себя глупо. Да, когда человек живет один на необитаемом острове, он может вести себя как угодно. Но чаще мы живем в обществе и все время взаимодействуем друг с другом. В той или иной степени нам необходимо подстраиваться под других. Но чтобы прожить свою жизнь, человеку нужно быть независимым и сохранять индивидуальность, быть собой.

Найти свое место между двумя этими полюсами трудно. Иногда это даже кажется невозможным, и человек начинает метаться, не решаясь сделать окончательный выбор в пользу себя или других.

Возьмем простую ситуацию. Вы сидите в обществе других семи-восьми человек и разговариваете с ними. Люди, которые вас окружают, достаточно умны и интересны, но у вас нет никаких комплексов по этому поводу. Тем не менее в этой ситуации может проявиться противостояние «индивидуальность/социум». Если вы будете настаивать на теме разговора, которая интересует вас, некоторые члены группы могут заскучать или вообще обидеться, что вы тянете одеяло на себя. А если вы полностью устранитесь от выбора темы, предоставив другим решать, о чем говорить, то, возможно, так и просидите весь вечер, не сказав ни слова.

Если речь зайдет о чем-то, по поводу чего вы имеете оригинальное мнение, то, честно озвучив свои взгляды, вы можете кого-то задеть, шокировать или разозлить. Если же вы решите промолчать или обойти острые углы и высказаться не до конца искренне, то не сможете себя уважать.

Даже если вы будете вести себя деликатно и дадите возможность высказаться каждому члену группы, некоторые из них могут быть не особо вежливы. Кто-то не будет давать говорить другим, и в итоге вам придется промолчать о каких-то вещах, которые вы считаете важными и хотели бы обсудить. А если вы решитесь и перебьете слишком активных, они могут обидеться, что им не дали договорить.

Получается, что абсолютно выигрышного решения здесь быть не может. Неважно, что вы сделаете. Если вы поступите так, как действительно хотите, то у кого-то из группы будет меньше свободы, и ему это не понравится. А если делать только так, как удобно другим, это ограничит ваши возможности и вам будет неприятно. Кто-нибудь всегда будет ущемлен – за исключением случая, когда желания каждого полностью совпадают с желаниями всех остальных участников группы (но так бывает очень редко).

Ситуация усложняется еще сильнее, когда вам очень важно, что о вас подумают другие. Если вы беспокоитесь об одобрении со стороны других, то, скорее всего, позволите им делать, что они хотят, – даже в ущерб вашим желаниям. Результат: вы начнете винить себя за слабость и будете недовольны тем, что другие эту слабость видят. Другой вариант: вы будете действовать, как хочется вам, но при этом начнутся переживания, не стал ли кто-то относиться к вам хуже из-за этого.

Излишнее стремление к одобрению со стороны других людей – признак невроза. Но даже здоровому человеку очень трудно сделать выбор между собственными желаниями и тем, чего хотят окружающие. Это обескураживает. Вам хочется делать то, что вам хочется. Но при этом вам также хочется, чтобы другим было комфортно, чтобы они не обозлились и не обиделись на вас. Даже если у человека нет зависимости от чужого мнения, он все равно оказывается меж двух огней, пытаясь разрешить этот конфликт.

Если говорить о более сложных групповых отношениях, то там ситуация совсем напряженная. Всюду, где есть конкуренция, – например, среди учеников, которые соревнуются, стараясь получить хороший балл и поступить в приличный колледж, или среди сотрудников офиса, каждый из которых хочет получить премию или добиться повышения зарплаты, – очень непросто действовать в своих интересах, не обходя и не задевая кого-то другого.

Практически в любой социальной группе мы как будто ходим по канату с шестом, на одном конце которого наши предпочтения, вкусы и желания, а на другом – желание никого не обидеть и не навредить (как себе, так и другим). Мы не можем заранее все просчитать и увидеть, как обернутся наши решения (даже самые разумные). И мы пытаемся действовать сообразно обстоятельствам. Когда человек только появляется в какой-то новой для себя группе, то обычно сперва осматривается, молчит, позволяет другим проявить себя. Позже аккуратно пробует «вставить свои пять копеек» и смотрит, как на это отреагируют другие. Если не очень приветливо, тогда он снова уходит в тень и наблюдает. Невозможно точно определить, в какой момент активно предъявлять свое мнение, а когда – молчать и слушать. На это влияет множество факторов.

Мы понимаем, что важна и возможность самовыражения, и то, как нас принимают в группе. Стремление к удовольствиям, разумный эгоизм и даже в некоторой степени гедонизм – это неплохой план для жизни. Но разумный эгоизм подразумевает в том числе и заботу о благополучии социума. Если вас будут волновать только личные интересы, для достижения которых вы пойдете по головам, то рано или поздно найдется тот, кто пройдется по вашей. Ориентируясь на личные интересы, нужно учитывать и интересы других.

Примерно так же обстоит дело с нашим желанием получить удовлетворение как можно скорее, в ущерб будущему. «Живи сегодня. Завтра ты можешь умереть», – идеальная философия для тех, кто собрался умереть завтра. Однако большинство из нас доживет до почтенного возраста (лет до восьмидесяти, а то и больше). Если жить только сегодняшним днем, то «завтрашние дни», скорее всего, не заладятся. А если все оставить «на будущее», то наше настоящее превратится в сплошное тревожное, тоскливое ожидание. И любые перспективы будут загублены на корню.

Разум – это очень противоречивая штука. Не нужно полностью подчиняться только ему Нет четких критериев, с помощью которых можно выработать стандарты поведения для каждой ситуации. Часто бывает вообще трудно определить, что разумно, а что – нет. Более того, в экстремальных ситуациях разум может даже помешать. Рациональность иногда бывает лишней, и вот почему.

1. Эмоции бывают нужны для самосохранения. В некоторых случаях отказываться от сильных реакций нельзя. Например, вы можете захотеть ударить или даже убить кого-то, кто нападает на вас.

2. Предпочтения, увлечения и вкусы человека, несмотря на всю свою «иррациональность» и «бесполезность», приносят в нашу жизнь удовольствие и делают ее интересней. С точки зрения здравого смысла вы поступаете «неразумно», когда коллекционируете марки, готовите сюрприз для друга или слушаете музыку по десять часов в день. Но от таких «иррациональных», «эмоциональных» занятий можно получать большое удовольствие. Если бы существовал «чистый интеллект», то он был бы, конечно, очень полезным, но абсолютно безрадостным. Эмоциональное возбуждение воодушевляет нас, заставляет двигаться вперед, добавляет в жизнь ярких красок.

3. Если рациональность довести до крайности, она будет только мешать. Предположим, вы завязываете шнурок или жуете хлеб. Задумавшись, правильно ли вы шевелите пальцами и в какую сторону лучше повернуть язык, помочь вы себе не сможете, а только запутаетесь и заведетесь. «Разумны» вы при этом будете, а вот довольны – вряд ли. При обсессивно-компульсивных расстройствах компульсии тоже могут выглядеть довольно рационально. Настоящая рациональность помогает человеку стать счастливее, а не делает его рабом всего, что исходит от «разума».

4. Жизнь, полностью подчиненная разуму, будет похожа на механическое существование – бесчувственное, холодное, без креатива, вдохновения, без музыки, живописи и литературы.

Так что не будем доводить рациональность до абсурда. Но мы не поддерживаем иррациональность, когда она выражается в отказе от возможности что-то узнать. Многие проблемы сохраняются именно из-за страха неизвестности. Иногда нам вроде бы и хочется что-то поменять, но мы не знаем, как будем себя чувствовать после этих изменений. И мы оставляем все как есть, потому что легче находиться в знакомых (пусть и некомфортных) обстоятельствах. Изменения – это неизвестность, которая страшит. И мы находим массу отговорок и причин, отказываясь от попыток справиться с проблемой. Тратим кучу времени и сил на выдумывание аргументов против рационального подхода.

Один из моих *(Р. А. Х.)* клиентов, Рональд, упорно противостоял рациональному подходу, который я предлагал использовать, чтобы решить проблемы с тревогой и компульсивным перееданием. Причем клиент сам признавал, что сопротивляется.

«Вы что, боитесь, что, изменив свою жизнь, уподобитесь роботу?» – спросил я.

«Ну да, в каком-то смысле», – ответил он.

«Хорошо. Давайте рассмотрим этот страх таким же образом, как мы рассматриваем ваши тревоги. Можете привести какие-то факты в поддержку этого страха? Например, есть ли у вас знакомые, которые из-за избытка рациональности уподобились роботам и перестали наслаждаться жизнью?»

«Ну, не знаю. Вряд ли я так вот сразу кого-то вспомню. Но вот вы иногда таким кажетесь: ужасно деловым. Вас редко что может расстроить. Даже когда я взрываюсь, кричу и ругаюсь, такое впечатление, что вас это нисколько не трогает. Мне это кажется странным».

«И это говорит о том, что я бездушен и не способен наслаждаться жизнью?»

«Нет вообще-то. Но я боюсь, что не смогу получать удовольствие, если буду таким же спокойным и объективным, как вы».

«А, так это другое! Значит, вам плохо из-за вашей повышенной тревоги и компульсии. А я, как вы только что описывали, практически никогда не расстраиваюсь. Если ваше описание верно, то очевидно, что мне не плохо. Но при этом вы боитесь, что если вы станете таким же выдержанным, как я, то вам все равно будет плохо. Или как минимум вы потеряете способность наслаждаться. Верно?»

«Что-то вроде того».

«Спрошу еще раз: чем вы можете подтвердить свои рассуждения? Может быть, вы пробовали в течение нескольких дней вести себя так же спокойно, как я? И теперь, попробовав это на практике, убедились, что вам стало хуже?»

«Нет. Я не пробовал».

«Так почему бы не попробовать, в порядке эксперимента? В конце концов, вы всегда можете вернуться в исходное состояние. Ну если честная попытка не даст хороших результатов. Если вы вдруг заметите, что, постаравшись стать более рациональным, начали превращаться в зомби-машину, можно будет сразу переключиться на привычный иррациональный режим. Вы не обязаны оставаться рациональным и бесчувственным, если эксперимент действительно приведет к такому результату. А пока, как я вижу, вы просто ищете причины, чтобы оправдать свой страх перед изменениями».

«Вы хотите сказать, мне так страшно что-то менять, что я просто ищу отговорки?»

«Совершенно верно. Но таким образом вы лишаете себя шанса узнать, что будет, если попробовать что-то изменить».

И Рональд попробовал. Он начал работать со своими иррациональными убеждениями, которые были причиной его тревоги и приводили к перееданию. Несколько недель спустя, значительно продвинувшись, он с энтузиазмом сообщил:

«Я теперь не только не ем, если не голоден (как раньше), но даже придерживаюсь диеты – впервые за много лет. Я уже похудел почти на четыре килограмма. И я уверен, что продолжу в том же духе. Теперь я вижу: еда была для меня способом отвлечься от глупой

идеи, что я не могу справиться со сложностями жизни.

Но я хочу рассказать о другом. Я постепенно перестал переедать, стала уходить боязнь самостоятельности, и вместе с этим начал развеиваться и страх, о котором я говорил несколько недель назад. Я не только не превратился в робота, а стал испытывать более яркие эмоции – в хорошем смысле. У меня прибавилось энтузиазма и любви к жизни. Представьте, по дороге на работу я пою. Как раз сегодня утром это заметил. Пою! Впервые за много лет. Я остановился на секунду и подумал: "Ого! Этот парень, Харпер, знает, о чем говорит. Если песня – это часть рациональной жизни, то назовите ее хоть сто раз механической, я хочу еще! Я готов стать механическим соловьем, чтобы выводить такие трели по утрам. Механическая – не механическая, какая разница, если мне нравится!"»

Рациональный подход – не значит разум в ущерб всему остальному. В РЭПТ под рациональностью мы подразумеваем понимание логики рассуждений, здравый смысл, обнаружение «логических ошибок», результативность и целесообразность используемых методов, обоснованность затрат (в том числе времени и усилий), отсутствие побочных эффектов, помощь в реализации личных и социальных интересов.

Разумность включает в себя здоровые эмоции и чувства, здоровые привычки и жизнь в полную силу. Когда вы используете свою голову для достижения счастья и наполненности каждого дня – вы рациональны.

Хотя в нашей теории многое отталкивается от рационализма, мы не являемся его ярыми сторонниками. Мы не верим, что разум или интеллект (в противовес чувствам) есть истинный источник познания. Для нас познание включает в себя и разум, и образ мысли, и чувства, и поведение, и восприятие.

Некоторые приверженцы рациональности, такие как Айн Рэнд и Натаниэль Бранден, относятся к разуму как некому абсолюту, безоговорочно считая, что именно он формирует «хорошее» и «здоровое» поведение. Мы не согласны с этим. И я *(А. Э.)* написал целую книгу о подводных камнях объективизма (философской системы Айн Рэнд).

Если не воспринимать рациональное мышление как «абсолютное добро» или самоцель, но рассматривать его как средство для улучшения жизни, мы не попадем в ловушку чрезмерной рациональности. Утрированная или догматичная рациональность противоречит сама себе. Когда разум доводит человека до саморазрушения, это совсем нерационально.

Некоторых последователей РЭПТ обвиняют в том, что они слишком навязывают рациональность и подталкивают клиентов к безэмоциональному поведению. Такие обвинения могут иметь под собой основания в тех случаях, когда терапевты неправильно применяют РЭПТ на практике. Макси Молтсби говорил, что рациональное мышление – это такое мышление, которое с наибольшей вероятностью сохраняет вашу жизнь и здоровье, приводит к минимуму внутренних проблем и кризисов и предотвращает конфликты с другими людьми.

Если придерживаться такого рационального мышления, то ваши реакции не будут чисто механическими или сугубо интеллектуальными. Разные люди трактуют рациональность по-разному. Для нас рациональность – это здравый смысл, эффективность, сохранение/восстановление личностной целостности. И мы считаем, что эмоции, чувства, креативность тоже в известной степени рациональны. Если только они не выражаются в таких формах, которые мешают нормальной жизни.

Разумна ли рационализация? Ни в коем случае. Рационализация означает изобретение *как бы* разумных или приемлемых объяснений для ваших действий, убеждений или желаний. Обычно вы даже не осознаете, что эти объяснения довольно сомнительны. Рационализируя, мы ищем оправдания для своего поведения. Таким образом, рационализация противоположна рациональному мышлению.

Интеллектуализировать происходящее – значит слишком полагаться на разум в ущерб чувствам, «компьютеризировать» свою жизнь. Зачастую интеллектуализация выливается в такое напряженное обдумывание проблем, что человек начинает избегать любых размышлений о них. В таких обстоятельствах становится проще игнорировать свои

проблемы, чем пытаться их решить.

РЭПТ подразумевает разумный и осмысленный подход к жизни. Здравый смысл помогает выбраться из эмоциональных проблем, а рационализация и интеллектуализация только глубже закапывают нас в данные проблемы. Так что эти два понятия точно не связаны с нашим подходом. Если кому-то кажется, что связаны, знайте: вы ошибаетесь!

Поговорим еще немного о возможностях разума. Большинство из нас способно гораздо лучше думать о своих проблемах и находить пути их решения, чем мы это делаем обычно. Чтобы помочь вам с этим, мы и написали книгу по самопомощи в рамках РЭПТ. Но важно помнить, что процессу мышления могут мешать некоторые нарушения, например дефицит внимания или обсессивно-компульсивное расстройство. Если у вас возникают трудности с рациональным мышлением и поведением, пожалуйста, найдите время и обследуйтесь на эти расстройства. Вам может потребоваться специальное лечение: тренинги, психотерапия и медикаменты. Одной самопомощью здесь обойтись не получится.

Глава 9
Не быть отчаянно несчастным

Любой, кто пытается убедить вас, что знает правила достижения полного счастья, не заслуживает особого доверия. Но мы заявляем смело, что можем научить вас искусству не чувствовать себя несчастным.

Противоречия тут нет. Мы не можем рассказать, как быть счастливым, потому что каждый из нас – уникальная личность. То, что вы делаете, то, от чего вы получаете удовольствие, – все это зависит от ваших личных предпочтений. Мы об этих предпочтениях ничего не знаем. Может быть, вы обожаете загородные прогулки. А может быть, наоборот, совсем не любите бывать на свежем воздухе. Может быть, вы в полном восторге от секса со своим партнером. А может, вам с ним скучно. Как нам понять, от чего вам хорошо?

Мы можем, конечно, рассказать, что делает счастливыми нас. Но догадаться, что принесет удовлетворение *вам,* вряд ли получится (если только предложить вам поучаствовать в эксперименте). Мы можем рассуждать об увлекательной работе или жизненно важных интересах в целом, но о *какой именно* работе, о *каких именно* интересах говорить с вами, нам неизвестно. Что делает вас счастливым? Ответить на этот вопрос можете только вы сами. Причем поиск ответа обычно идет методом проб и ошибок.

Если мы не можем научить вас быть счастливыми, то сможем ли мы научить вас, как не быть отчаянно несчастными? Да. Радость всем нам приносят очень разные вещи. А вот что касается негатива, тут у большинства людей все более-менее одинаково: тревога, депрессия, саморазрушение, жалость к себе, подавленность… Мы психологи, у нас есть опыт работы с множеством несчастливых людей. Мы можем рассказать, что с вами происходит, когда вы чувствуете себя отчаянно несчастным, – и как это прекратить.

Конечно, иногда испытывать тяжесть на душе – нормально. Но верно также и то, что люди имеют склонность создавать себе бесполезные и лишние страдания. Почти все длительные и «невыносимые» мучения, которые вы переживаете (за исключением серьезных физических), совершенно не нужны. Большая часть этих страданий – дело ваших собственных рук.

«Да ладно! – возразите вы. – Доктор Эллис, доктор Харпер, вот у меня умер отец, или ушел любимый человек, или меня уволили – и что мне, не страдать?»

Мы не совсем это имеем в виду. Что бы с вами ни произошло, мы считаем, что вам не обязательно впадать в депрессию или испытывать ужас. Здоровая реакция, например – разочароваться, начать горевать, переживать фрустрацию.

«Что за ерунда? – скажете вы. – Значит, впадать в депрессию не надо, а горевать – надо? Серьезно?»

Да, серьезно! Мы хотим, чтобы вы поняли: депрессию и ужас вы вызываете сами, это ваш осознанный или неосознанный выбор. И базируется он на ваших иррациональных

убеждениях. Вы можете по своему желанию изменить эти убеждения, и тогда депрессию сменят здоровые негативные эмоции.

«Что, правда?»

Правда. Но давайте для начала определим, что мы имеем в виду под терминами «счастливый» и «несчастный».

В словаре слову «несчастный» даются такие определения: грустный, жалкий, печальный, безотрадный. Но это ведь далеко не все. На самом деле несчастье можно рассматривать в двух разных ракурсах: (1) грусть, печаль, тревога, досада, сожаление о том, что вам не удается получить желаемое, или о том, что произошло нечто, чего вы не хотите; (2) паника, депрессия, бессилие, бесполезность, безнадежность; гнев от того, что вас отвергли или чего-то лишили; подавленность, причина которой – убежденность, что вы *не Должны* срываться, и ужас от того, что вы это делаете.

Другими словами: (1) разочарование и досада, когда что-то идет не так, как вам бы хотелось; (2) обида и отчаянье, когда что-то происходит не так, как, по вашему мнению, *должно быть.*

В РЭПТ мы различаем здоровые чувства (грусть или досада от потери желаемого) и нездоровые чувства (подавленность или злость, которые возникают, когда что-то идет не так, как, по-вашему, должно). Если вы мыслите рационально, то, потеряв близкого человека, будете глубоко разочарованы, расстроены, будете горевать. Но полного жизненного краха и в этой тяжелой ситуации не будет. Руководствуясь здравым смыслом, вы можете очень сильно расстраиваться, но при этом не озлобитесь и не скатитесь в бесконечную жалость к себе.

Чувство утраты и горе, когда происходит какая-то значимая потеря, – это здоровая реакция. А паника и депрессия – нет. Почему? По нескольким важным причинам.

1. Когда происходит что-то нежелательное – А (Активатор, или неблагоприятный фактор), вы чувствуете грусть или печаль – С (Последствие, или эмоциональная реакция), потому что говорите себе – В (Убеждение): «Плохо, что я потерял этого человека». Здесь мы видим логичное, или «доказательное», утверждение – рациональное убеждение (РУ), поскольку в вашей системе ценностей такая потеря не может быть хорошим событием. Было бы странно, потеряв друга или, например, работу, сказать «Отлично!» и обрадоваться.

2. Паника и депрессия – это радикально другой тип эмоционального последствия (С). Их основа – иррациональные убеждения (ИУ): «Это ужасно, что я потерял кого-то или что-то». «Ужасно» в данном контексте – это совсем не то же самое, что «плохо» или «жалко». Это гораздо больше. Если вы как следует подумаете об этом, то увидите, что на самом деле «плохо» – это вполне исчерпывающее определение, можно на нем остановиться. Неважно, насколько вам плохо от потери, все равно сложившаяся ситуация – это всего лишь «плохо». Слово «ужасно», которое ведет к панике и депрессии, означает гораздо больше: «настолько плохо, насколько вообще может быть», «плохо на все сто процентов». Но ведь это маловероятно, поскольку всегда может быть еще хуже. Кроме того, это значит, что ваше «плохо» такое огромное, что его просто не должно быть. «Ужасно» – это нереалистичное, чрезмерное преувеличение. Оно делает ваше горе тяжелее и уменьшает шансы справиться с этим.

3. Может показаться, что это ерунда, что это такая игра – использовать вместо слов «ужасно», «кошмарно», «невыносимо» слова «плохо», «жалко», «неприятно». Но это совсем не игра! Если сказать «плохо», когда человека кто-то бросает, то как бы подразумевается, что будет «хорошо», если удастся вернуть партнера или начать другие отношения. Обозначив эту потерю как просто «плохо», вы будете мотивированы что-то сделать: например, создать новые, хорошие отношения или вдоволь насладиться одиночеством. Если сказать «ужасно», то подспудно человек теряет мотивацию к каким-то конструктивным действиям и будет только: (a) дальше ужасаться от случившегося; (b) заниматься самобичеванием из-за того, что все так получилось; (c) убеждать себя, что из-за. всего этого ужаса нет сил, чтобы начать что-то новое; (d) думать о том, что у него никогда не будет

нормальных отношений; (е) проклинать себя за все подряд и «доказывать» себе, что такое ничтожество не заслуживает хорошего отношения; (f) демонизировать свои страхи, отгораживаться от жизни, утверждаясь в мысли, что этот «ужасный ужас» пережить просто невозможно.

Получается, что восприятие Активатора (неблагоприятного фактора) как ужаса, кошмара или чего-то невыносимого вводит вас в заблуждение. Вы начинаете думать, что не можете выбраться из мрака, а все попытки справиться с этой «страшной» жизнью будут тщетными. Каким бы плохим ни было событие, на самом деле с ним можно справиться. Но если считать его ужасным, можно упустить все возможности как-то повлиять на происходящее и таким образом сделать себе еще хуже.

4. Если взглянуть на себя по-честному, получится вот что: когда вы воспринимаете некую потерю как «ужас», то обычно подразумеваете, что этого просто *не должно* было случиться или все *должно* было быть по-другому. Вы не рассматриваете произошедшее как нежелательное явление, а имеете в виду, что жизнь *не должна* так с вами обходиться ни при каких обстоятельствах! Такие требования обречены на провал, и вот почему.

1) В мире нет абсолютных, безусловных «должно» или «не должно». Можно сказать: «Я хочу жить, поэтому я должен хорошо заботиться о своем здоровье». В данном случае «должно» не является абсолютным, оно зависит от конкретной задачи. Но если вы говорите: «Я должен жить независимо от того, как я занимаюсь своим здоровьем», то делаете абсолютистское заявление. То есть вы убеждены, что при любых условиях вы будете/должны жить. Но ведь такого закона нет, вы самовольно его изобрели.

2) Если вы искренне верите в такие «должно» и «не должно», то уподобляете себя всемогущему богу. Но дело в том, что у вас на самом деле нет его полномочий. Вы говорите: «Она не должна меня бросать, иначе это будет ужасно» – и подразумеваете под этим: «Я хочу, чтобы она любила меня, значит, она должна». Остановитесь! О чем вы? Вы действительно думаете, что можете распоряжаться чувствами других? Вы что – Его Величество Властелин Вселенной? Тогда примите наши поздравления!

3) Когда вы говорите «должно быть», а этого на самом деле нет, вы просто обманываете себя и вступаете в противоречие с реальностью. Предположим, человек действительно должен любить вас, потому что есть некий вселенский закон, подразумевающий, что у него нет выбора. Но если вы обнаруживаете, что человек вас не любит, и считаете, что это ужасно, – как же так получилось, что вселенское «должен» не оправдало себя? Раз оно не сработало, значит, нет никакого «должен».

4) Подумав как следует, вы увидите, что ваша искренняя вера в такие «должен» и «не должен» приводит лишь к тревоге. Когда вы говорите: «Люди должны искренне меня любить», то формируете для себя весьма хрупкий мир, который легко разрушить. Ведь если люди не будут вас любить, вы не просто загрустите, а доведете себя до полного отчаянья. Вы внушаете себе: «Если меня разлюбят, значит, я никому не нужен и вряд ли смогу принять себя и наслаждаться жизнью». Такое убеждение сильно повышает риск неудачи, как в настоящем, так и в будущем. Думая, как все будет ужасно, если вы не получите желанной любви, вы будете мучиться тревогой, постоянно беспокоиться, насколько хороши ваши отношения.

Как только вы говорите себе: «Меня должны искренне любить», вы усложняете ситуацию. Вы не только заранее подготавливаете себя к страшной трагедии под названием «меня разлюбили», но и заранее начинаете в ней участвовать, хотя сейчас-то вас любят. Когда вы думаете: «Меня действительно любят, как же это здорово! Значит, я замечательный человек!», то за этой мыслью следует другая: «А если завтра меня разлюбят? Ужас! Кому я буду нужен…» То есть, даже получая то, что, по вашему мнению, вы должны иметь, вы продолжаете паниковать из-за возможности это утратить в будущем. Да, в нашем изменчивом мире такая возможность действительно всегда присутствует. Тот, кто сейчас рядом с вами, может умереть, уехать в другую страну, серьезно заболеть, отказаться от вас, изменить к вам свое отношение, – да мало ли что может случиться. И вот как в этом случае

уйти от тревоги?

Вернемся к нашему основному вопросу: с одной стороны, у нас здоровое чувство глубокой утраты и печаль, с другой – нездоровая паника, самоуничижение и депрессия. Важно понять: вы создаете свои страдания не из-за активирующего события (А), которое случилось с вами, а из-за системы убеждений (В). А поскольку вы можете сами выбирать свои убеждения, то способны очень эффективно контролировать свои чувства. Надо только увидеть, как вы их создаете, и использовать разум, чтобы их изменить!

Мы не верим, что человек может в течение какого бы то ни было времени чувствовать *полное счастье.* Неистовое стремление к совершенству почти всегда обрекает нас на несчастье. Жизнь меняется, мы меняемся, постоянно появляются новые обстоятельства, которые заставляют нас нервничать, беспокоиться и переживать. Можно достичь большого прогресса в своей эмоциональной жизни, но избавиться от всех проблем разом и навсегда невозможно.

Можно работать со своими депрессивными настроениями. Эти настроения, как правило, довольно устойчивы, длительны и регулярны, и у вас есть время, чтобы как следует о них поразмышлять, отследить, на чем они базируются, и оспорить убеждения, которые создают и подпитывают их. Другое дело – поверхностные негативные чувства. С ними работать сложнее, поскольку они мимолетны и почти не дают возможности исследовать их и изменить.

Одержать полную победу над психологическими проблемами вряд ли возможно. Если вы даже смогли найти и изменить какие-то иррациональные убеждения, из-за которых чувствовали себя несчастным, эффект не будет длиться вечно. Поэтому нужно *постоянно* менять свои убеждения. К примеру, вы думали, что не можете жить без чьего-то одобрения, и это делало вас несчастным. Внимательно проанализировав эти мысли, вы, наконец, поверили, что способны вполне нормально жить, не ориентируясь на реакции этого человека. Затем вам снова может показаться, что жизнь не имеет большого смысла без его одобрения или расположения. И придется снова оспаривать и развенчивать эту разрушительную для вас идею. Хорошая новость: если настойчиво работать над вредоносными убеждениями, с каждым разом вам будет все проще от них уходить.

Люди подвержены влиянию отдельных мощных идей, которые приводят к эмоциональным проблемам. С одной стороны, это обусловлено биологически: у нас есть склонность мыслить определенным образом. С другой стороны, это обусловлено социально: есть установки общества, в котором мы живем, которые могут подталкивать нас к иррациональному мышлению.

Чтобы проиллюстрировать это, вспомним идею успешности. Мы слышим отовсюду, что *Должны* добиться выдающихся результатов в том, что мы делаем, стать эффективными и успешными. Вполне возможно, что вы от природы стремитесь делать все как можно лучше: бежать быстрее, забраться выше, крикнуть громче. Нам также известно, что человек стремится к контролю над проблемами, отношениями и жизнью в целом. Это врожденное свойство, которое необходимо для выживания.

Еще есть конкуренция, которая приветствуется в большинстве культур (но не во всех). Если вы выросли в социуме, где ценятся конкуренция и успех, то можете чувствовать себя подавленным оттого, что у вас не получается ничего толком добиться: вы не оправдываете ожиданий окружающих и не соответствуете требованиям, предъявляемым к себе. Однако пребывая в подавленном состоянии, бросить вызов этим ожиданиям и требованиям очень сложно. Но «сложно» не значит «невозможно». Конечно, будет трудно мыслить и действовать рационально в иррациональном мире. Конечно, непросто освободиться от обстоятельств, которые поймали ваш разум в капкан. Да, все это сложно. Но ослепшему человеку тоже сложно изучать шрифт Брайля, тому, кто получил травму, – сложно разрабатывать мышцы после нее. Сложно балансировать на канате, сложно делать балетные па или играть на пианино. Очень сложно! Тем не менее люди это делают. И вы можете делать то, что сложно.

Многие критики говорят, что систематическое рациональное поведение «неестественно» для человека. В каком-то смысле они правы, ведь мы рождаемся и взрослеем, обрастая иррациональными убеждениями, которые со временем воспринимаются как данные «от природы». Мы привыкаем думать, что эти убеждения являются частью нашей натуры, и когда мы направляем на них силу своего разума, возникают сложности. Иногда может даже показаться, что мы идем против своего характера.

Но можно назвать «неестественным» и то, что люди носят обувь, используют контрацептивы, изучают иностранные языки, ездят на машинах. Мы делаем массу вещей, которые не заложены в нас природой и не даны нам от рождения. Что вообще считать естественным? И еще один *Вопрос.* а нужно пытаться вернуться к абсолютно натуральному, первобытному состоянию? На самом деле не особо интересная перспектива.

Никогда не забуду одну свою *(А. Э.)* клиентку, Мириам – молодую и, в общем-то, привлекательную женщину. Клиентку привел ко мне ее бойфренд, Джон. Мириам отказывалась следить за своей внешностью и в двадцать три года уже имела приличный лишний вес и признаки старения. Я спросил ее, почему она не хочет заботиться о своем теле, несмотря на то что Джону (которого она любила и хотела за него замуж) не очень нравится, как она выглядит. И вот что она ответила:

«Но ведь это будет не совсем честно. Разве мне нужно притворяться, изображать с помощью одежды, макияжа и прочего, что я красивее, чем есть на самом деле? Я не буду честна с собой, да и с Джоном тоже. Он ведь будет знать, что на самом деле я не такая, какой пытаюсь казаться. Такой обман может отдалить нас друг от друга. Если он не принимает меня такой, как сейчас, если я не нравлюсь ему в моем естественном состоянии, то что это за любовь тогда?»

Я сделал все, чтобы Мириам задумалась, для чего может понадобиться забота о своем внешнем облике. Я упомянул здоровье, эстетическое восприятие себя, преимущества, которые привлекательная внешность дает в деловой сфере, и так далее.

Но мне не удавалось достучаться до нее. Мириам все время возвращалась к теме естественности. Она повторяла, что, делая что-то, чтобы выглядеть привлекательнее, не будет честна с собой и окружающими. В конце концов меня это начало раздражать. Так и хотелось сказать: возьми свою честность и уйди в монастырь! Но я сдержался. Сказал себе, что не надо навешивать на клиентку ярлык идиотки. Эта женщина запуталась и в качестве защиты от своих страхов выбрала вот такую философию «честности», очевидно, отчаявшись найти какое-то другое решение. Также я сказал себе, что, даже если у меня не получится ей помочь и изменить ее вредные убеждения, – ничего страшного. Это не обесценит меня как человека или как специалиста. В конце концов, я чему-то научусь и на примере такого своего «провала».

«Послушайте, – сказал я, – ну вы слишком умны, чтобы морочить и себе и мне голову такой чепухой».

«В каком смысле?» – возмутилась она.

«В прямом. Че-пу-ха. И вы сами знаете это. Я же вижу, как вы поднимаете брови в притворном возмущении. Давайте вернемся к вашим утверждениям: вы настаиваете, что искусственно менять себя, чтобы выглядеть лучше, не будете, потому что это нечестно. Так?»

«Да. Нравится вам это или нет, таково мое мнение».

«Возможно, хотя я в этом сомневаюсь. Давайте возьмем ваш аргумент, попробуем следовать его логике и посмотрим, как он работает. Вы не хотите использовать косметику и красивую одежду, потому что это все “искусственное”. Хорошо. А что скажете, например, насчет стаканов, ножей, вилок, ложек и других столовых приборов? Вы считаете их искусственными?»

«Ну, в каком-то смысле, да. Но не в том смысле, который я имею в виду».

«И какой же смысл вы имеете в виду?»

Конечно, она не могла объяснить. Она опять начала говорить в своей путаной и

уклончивой манере, что не считает правильным и естественным делом уход за своей внешностью. Но при этом использовать ножи, вилки и ложки – это для нее правильно и естественно. Я понял, что мы не продвинулись, и перебил ее:

«Почему вы считаете, что пользоваться одними вещами, очками, например, это нормально, а другими, например, хорошо сидящей на вас одеждой – ненормально? Вы же умная женщина вообще-то. Наверняка есть какая-то причина, по которой вы так непоследовательны. Почему?»

Сначала Мириам не хотела признавать свою непоследовательность. Но я проявил настойчивость, показывая противоречия в ее рассуждениях. Наконец мне удалось ее уговорить, и я сказал:

«Я не говорю, что у вашей непоследовательности должны быть какие-то патологические причины. В РЭПТ мы пытаемся понять, на какие здравые обоснования опирается человек в своем поведении, которое ему вредит».

«Значит, вы думаете, что мой отказ от любых способов улучшения своей внешности имеет как здоровые, так и нездоровые причины?»

«Правильно. Давайте рассмотрим такой аргумент. Вы сказали: если ваш бойфренд не может принять то, как вы выглядите, без “искусственных” улучшений, то какая же это любовь? Справедливое замечание в известном смысле. То есть если он любит вас за внешность, эта любовь ненастоящая и не навсегда, и кому это нужно…»

«Никому не нужно».

«Хорошо. Зададимся вопросом: если вы будете ухаживать за собой, какие гарантии, что вас любят по-настоящему? С этих позиций ваши доводы кажутся здравыми. Теперь вспомним о ложках и вилках. Несмотря на их “искусственность”, вы ими пользуетесь, потому что это удобно. То есть эти “приспособления для еды” приносят вам пользу. А пользу ухода за собой вы игнорируете, не собираетесь ничего делать для собственного здоровья и эстетического удовлетворения. Надо подумать, какие причины могут быть у такой непоследовательности».

«Например?»

«Например, это может быть подспудный страх, что ничего не получится. Возможно, вы считаете, что, даже занявшись собой, не станете красивой, как бы ни старались. Или боитесь, что, даже если станете лучше выглядеть, Джон все равно на вас не женится. Потому что не любит вас по-настоящему».

«Но я же *могу* не казаться ему некрасивой независимо от того, что я делаю для своей внешности? Или *могу* даже быть ухоженной, а он меня все равно бросит…»

«Вот-вот. Всегда есть опасность потерпеть фиаско. Это так».

«Но разве это не будет ужасно, если я буду сидеть на диетах, тратиться на красивую одежду и всячески следить за собой и все равно потеряю Джона?»

«Это совершенно точно не будет *ужасно.* Будет, конечно, очень грустно и досадно потерять Джона. Но почему ужасно? Вы что, умрете? Земля разверзнется под вами, и вы провалитесь в преисподнюю? Даже если вы останетесь одна, разве вы не сможете найти нового друга? Почему этот риск расставания должен вам мешать наслаждаться жизнью?»

«Я не знаю. Не знаю, что я буду делать, если Джон и правда меня бросит».

«Вот вы и обнаружили свою проблему. Вы уверены в том, что потерять Джона будет ужасно. И вы не знаете, что делать, если это действительно случится. Это убеждение превращает ваше беспокойство в ужас. Веря в то, что вы буквально не сможете жить без Джона, вы практически обрекаете себя на это».

«Получается, я верю, что потерять Джона будет ужасно, и намеренно не делаю ничего, чтобы он оставался со мной? Я как бы потихонечку разрываю наши отношения заранее, чтобы не испытывать адские муки потом?»

«Да. У вас есть нормальное желание быть с Джоном, поскольку, видимо, он вам подходит. Вы говорите себе: раз вам хочется с ним быть, он *Должен* быть с вами, иначе вам конец. А потом вы заблаговременно перестаете делать что-либо, чтобы его привлечь,

подготавливая себя к возможному разрыву. Отказываясь от заботы о своей внешности, вы придумываете игру с очень запутанными правилами. Вам кажется, что, испытывая Джона таким образом, вы получаете гарантию того, что он будет с вами всегда».

«Выглядит как какое-то сумасшествие».

«О да. Потому что такие штуки практически никогда не срабатывают. Смотрите: например, вы боитесь, что новая домработница сделает неправильные покупки, и, чтобы застраховать себя от этого, требуете от претенденток на эту работу диплом экономиста. Насколько велик шанс найти кого-то с дипломом экономиста на место домработницы?»

«Ну да, шанс совсем невелик. Так же как и шанс удержать Джона, предъявляя к нему такие неразумные требования».

«Верно. Может, не надо требовать от Джона, чтобы он изменил свои пожелания, а вместо этого стоит поработать над изменением ваших ненормальных требований, которые касаются гарантий любви?»

«Хмм. Никогда не задумывалась об этом».

«Здоровое *желание* получить чье-то расположение мы часто превращаем в нездоровое *требование.* И в результате перестаем что-либо делать для осуществления своего желания. Подумайте об этом».

Мириам уделила достаточно времени размышлениям о своих требованиях. Затем села на диету и стала ухаживать за своей внешностью, и Джон начал оказывать ей больше знаков внимания. Этот случай показывает, что часто люди одновременно ведут себя и разумно, и неразумно. Часто бывает, что у нас есть какое-то рациональное желание, а мы подрываем все возможности его осуществления. Рациональное мышление, как и многое в нашей жизни, не статично, это процесс и эксперимент.

Взрослые люди зачастую ведут себя по-детски незрело. Мы ошибаемся, запутываемся в своих желаниях и в итоге получаем совсем не то, чего хотим.

Но можно ведь и не вести себя по-детски. Можно научиться практиковать зрелое, наблюдательное мышление. Конечно, нет никакой гарантии, что в этом случае вы станете абсолютно уравновешенным счастливым человеком. Но как минимум вы реже будете чувствовать себя несчастным и никчемным. Повторим еще разок: если вы будете над этим постоянно работать.

Предположим, что ничего не срабатывает. Вы в депрессии, вы уже ходили к разным психотерапевтам, но все безрезультатно. В этом случае возможно, что есть какие-то нарушения на уровне физиологии и биохимических процессов. Обследуйтесь, посетите врача, возможно, вам потребуется принимать лекарства.

Глава 10
Не нуждаться в одобрении

Есть мощные иррациональные убеждения, которые часто не дают нам остановить панику и злость. Одно из них, назовем его иррациональное убеждение № 1: *вы должны получать любовь и одобрение от всех людей, которые имеют для вас значение.*

«Но, – можете вы сразу возразить, – ведь большинство психологов говорит о том, что люди нуждаются в одобрении и без него не смогут жить счастливо?»

Да, многие так говорят. Но мы говорим по-другому. Люди очень хотят одобрения, и когда они его не получают, то бывают намного менее счастливы, чем когда получают. В современном обществе практически нельзя обойтись без одобрения. Иначе вам не предоставят кредит, не продадут квартиру, вас не возьмут в партнеры компании.

Что значит нуждаться? Это значит испытывать острую потребность, необходимость в чем-то. То есть объект – это что-то обязательное, без чего никак нельзя обойтись, чтобы жить и чувствовать себя нормально.

В принципе, люди могут жить изолированно и не умирать от этого, и не всегда они из-за этого даже несчастны. Любой из нас может отказаться от контактов с людьми, с которыми

не сложились отношения. А кто-то совершенно не нуждается в социальном одобрении. Некоторые вообще не хотят, чтобы их любили.

Однако чаще всего все-таки мы ждем одобрения, даже если заявляем, что нам оно не нужно, Люди чувствуют себя лучше, когда получают одобрение, Но желания, стремления и предпочтения – это еще не нужда, Нам нравится, когда что-то соответствует нашим вкусам и пристрастиям. Но мы не погибнем, если вдруг что-то им не соответствует.

В психологических книгах и статьях часто возникает путаница, связанная с человеческими потребностями. Это происходит потому, что нужды детей и взрослых оказываются в одной куче. Детям, по вполне понятным причинам, требуется помощь (особенно от родителей), чтобы расти здоровыми и счастливыми. Вовсе не обязательно, что они зачахнут, если их не будут одобрять и любить. Однако ребенок напрямую зависит от взрослых в том, что касается физических потребностей, – еды, жилья, одежды и здоровья.

Детям сложно себя защитить, в том числе в общении, когда их постоянно критикуют. Если взрослый говорит ребенку, что тот – бесполезный и никчемный, ребенок не может ответить или сказать себе: «Да какая разница, что мне говорят! Я знаю, что я не такой, и ценю себя». Дети обычно принимают за правду негативные оценки, и зачастую их это калечит.

Взрослому человеку не обязательно вести себя как ребенок. Если кому-то на тебя наплевать, всегда можно отвоевать свою ценность. Если другие подвергают тебя беспрестанной критике, можно остановиться и задать себе *Вопрос:* «Разве я в самом деле такое ничтожество, как считает Джонс? Откуда ему знать? Почему я должен принимать это за правду?»

Даже если критика, которую высказывает Джонс, справедлива и человек это признает, все равно есть способ защитить себя, отметив несколько моментов.

1. «Может быть, Джонсу и не нравятся какие-то мои качества или даже не нравлюсь я в целом, а вот Смит и Роджер, кажется, ко мне неплохо относятся. Так что я могу общаться с ними, если Джонс меня избегает».

2. «Мне интересно с Джонсом и Смитом, но они не понимают моих предпочтений. Я лучше останусь самим собой, не буду подстраиваться под них».

3. «Наверное, Джонс и Смит правы в том, что я не особо хороший собеседник. Но это еще не значит, что я никуда не гожусь».

4. «Конечно, Джонс и Смит видят, что я ничего не понимаю в математике. Я могу это признать, могу попросить, чтобы они помогли мне разобраться. А если они считают меня идиотом из-за того, что я ошибаюсь в вычислениях, то они слишком обобщают. Я не стану воспринимать это всерьез».

Взрослый человек может разными способами реагировать на неодобрение других людей: он может допускать это неодобрение, что-то с ним делать и затем выходить из всего этого относительно безболезненно. Негатив и критика, направленные на нас, никогда не будут нам нравиться, но можно научиться терпимо относиться к ним и извлекать из них пользу.

Расскажем для примера об Эрле. Этот весьма достойный мужчина сорока пяти лет тратил очень много сил, чтобы заслужить любовь окружающих. С этой проблемой он пришел ко мне *(Р А. Х.)* на курс РЭПТ.

Овдовевшая мать Эрла холила его и лелеяла, и он рос с ощущением, что заслуживает в жизни всего самого лучшего. Он обладал хорошими способностями, и был довольно обаятельным, и без труда добивался расположения одноклассников, учителей и (уже позже) партнеров по бизнесу. Так было сначала.

Проблема возникла позже. Привыкнув к одобрению окружающих, Эрл с удивлением обнаружил, что у них есть и другие дела, кроме того, чтобы постоянно им восхищаться. Первоначальный энтузиазм знакомых и друзей по отношению к нему постепенно угасал. Пытаясь вернуть себе былую популярность, Эрл начинал изо всех сил показывать свой интеллект и острый юмор. Но такие способы привлечь внимание, как мы знаем, если и

работают, то дают неутешительные результаты. Когда Эрлу хотелось снова почувствовать себя так, как он в детстве чувствовал себя рядом с матерью, он навязчиво требовал общения. Но окружающие его люди бывали иногда заняты, утомлены, иногда им не было до него дела. Кому-то он мог и просто надоесть. Эрл каждый раз реагировал на это очень бурно: обвинял окружающих в глупости, разрывал знакомства и искал новых друзей, которые будут ему симпатизировать.

С двадцати пяти до сорока лет Эрлу казалось, что все нормально, жизнь бьет ключом. Множество знакомств, три брака, масса возможностей. Потом умерла мать, оставив приличное состояние, и все пошло наперекосяк. В бизнесе неудачи следовали одна за другой, Эрл начал пить. Большую часть денег он потратил на сомнительные сделки и подарки для благотворительных организаций (они помогали нашему герою поглаживать свое эго). Раньше, когда что-то шло не так, всегда можно было прийти к маме – она была готова бесконечно говорить о том, какой Эрл исключительный и прекрасный. Мамы не стало, осталась только бутылка, с помощью которой Эрл пытался приглушить свои страдания.

Эрла направил ко мне врач, который лечил его от алкоголизма. Клиент сразу начал свои привычные «ритуальные танцы», изо всех сил стараясь меня очаровать. Даже когда он пришел за помощью, у него и мысли не возникло, что можно вести себя как-то иначе. Эрл был убежден в том, что он *обязательно должен* получить одобрение, и заискивал передо мной. Он со мной чуть ли не кокетничал. Было понятно, что это его привычная схема – почти сорок лет человек живет именно так и просто не умеет иначе.

Некоторые психотерапевты выдали бы Эрлу реакцию, которой он ждал: постарались бы дать ему любовь и поддержку, в которых он так нуждался. Следующие пять лет они бы нянчились с ним, пытаясь сформировать в нем чувство, что он нужен, что он достоин одобрения. И надеялись бы, что в конце концов Эрл сможет разобраться со своими проблемами. Но я сомневаюсь в успехе такого мероприятия. Эрл – это бездонная бочка, и сколько бы в нее ни заливали заботы, любви и одобрения, ему было бы мало, он бы требовал еще и еще.

Мой метод был совсем другим. Я понимал: если дать Эрлу одобрение, которого он так ждет, это только усилит убеждение, что он в этом одобрении *нуждается.* Поэтому мне пришлось занять довольно жесткую позицию на наших сеансах. Я описывал факты жизни клиента, говорил с ним о том, что на самом деле нет никакой *необходимости* в одобрении, что без него вполне *можно* жить. А еще я много раз объяснил, что затейливые кампании по завоеванию внимания окружающих приводят к плачевным результатам.

Эрл сопротивлялся как мог. Он цитировал разных психологов, чтобы доказать, что на самом деле нуждается в одобрении. Обратился к врачу, который направил его ко мне, чтобы тот уговорил меня обращаться с Эрлом помягче. Угрожал, что бросит терапию и снова начнет пить. Он пользовался любым подходящим моментом, чтобы обвинить меня в бессердечности, говорил, что не удивится, если я не протяну руку утопающему. Но все это на меня не действовало. Я был непреклонен. В какой-то момент я сказал:

«Бесполезно. Не работает. Может быть, я действительно бессердечен. Может быть, я бью свою жену каждую ночь и отбираю конфеты у маленьких детей. Но это мои проблемы. А ваша проблема в том, что вы до сих пор думаете, что *нуждаетесь* в любви, хотя на самом деле, как и большинство из нас, вы ее *хотите.* Вы думаете, что нуждаетесь в любви, потому что слабы и беспомощны. И убеждены, что не можете сами о себе позаботиться. Ну что ж – да, вы слабак. Потому что верите, что вас *должны* любить и только это спасет вас от бессилья, которое хуже, чем смерть.

На самом деле – не спасет. Я бы хотел, чтобы в вашей жизни появился человек, который любил вы вас, как вы этого хотите. Тогда бы вы увидели, что это не работает. Потому что даже если ваши требования относительно любви будут удовлетворены, вы все равно будете чувствовать себя слабаком. Перекладывая на других ответственность за свои чувства, вы всю жизнь будете чувствовать себя беспомощным. Так и не увидите, что помочь себе можете вы сами.

Если даже и найдется человек, который будет любить вас, вы будете жить в страхе: партнер может уйти, умереть или просто будет давать меньше любви, чем вы требуете. Вас будет мучить сильнейшая тревога. Решение здесь только одно: нужно отказаться от идеи, что кто-то должен вас одобрять, чтобы вы чувствовали себя полноценной, сильной личностью.

Если вы от этой идеи не откажетесь, то дальше будете пить, терпеть неудачи в бизнесе, губить любые отношения. Выбирайте! Либо продолжать думать, что вы должны получать одобрение, и в конце концов разрушить себя до основания. Либо понять, что на самом деле у вас нет в этом необходимости – в этом случае у вас появится шанс изменить свою запутанную жизнь».

Работать с Эрлом было очень трудно. Пришлось провести еще много сеансов, пока он наконец не начал работать над избавлением от своей отчаянной «нужды» в одобрении. Было сложно, но мы справились. Два года спустя я встретил Эрла. Выяснилось, что он больше не пьет, его дела в бизнесе идут хорошо и стабильно, и ему повезло встретить женщину, которую он любит, а не только ждет от нее внимания и заботы.

Можно ли сказать, что случай Эрла – это крайнее проявление потребности в любви и одобрении? Да, пожалуй. На этом примере очень отчетливо видна тема «острой нужды», которую испытывают миллионы людей. Даже когда человек переживает ее не настолько остро, как Эрл, это так или иначе приводит к страданиям.

Если вы уверены, что обязательно должны получать одобрение, знайте – вы вредите себе, потому что:

1. Требовать, чтобы все значимые для вас люди вас любили, – бесполезно, это недостижимая цель. Если даже девяносто девять человек из ста вас будут любить, всегда останется один, который не будет.

2. Даже если вы ждете любви от ограниченного числа людей, будьте готовы к тому, что не все они смогут дать вам ее. Кто-то может оказаться практически неспособным к любви. Кому-то вы можете не нравиться по сугубо субъективным причинам, которые никак от вас не зависят (например, потому, что у вас карие глаза, а не голубые). Другие будут пренебрегать вами из-за каких-то своих предубеждений, о которых вы можете даже не догадываться.

3. Когда вы убеждены, что «нуждаетесь» в любви, вы беспокоитесь о том, как сильно и как долго вас будут любить и принимать. Даже если ваш друг, брат или босс относятся к вам именно так, как вам хочется, вы будете все время переживать. Достаточно ли хорошо они ко мне относятся? А сохранится ли это отношение через несколько дней? А через год? И конечно, с такими мыслями вы просто будете в постоянной панике!

4. Когда вы ожидаете абсолютной любви от окружающих, приходится думать, что вы должны быть лучше всех. А так быть не может, да и не должно – даже если у вас вполне приятный характер и множество хороших качеств.

5. Если вы будете постоянно завоевывать чье-то расположение, на это будет уходить столько времени и сил, что их просто не хватит ни на что другое. Вы будете жить, ориентируясь на чужие ожидания, а не на собственные цели. Кроме того, есть большой риск все время оказываться крайним – эдаким козлом отпущения.

6. Парадокс: чем больше вы ищете чужого расположения, тем меньше люди уважают вас и заботятся о вашем мнении. Они могут получать приятные эмоции от вас, но при этом будут считать вас слабой личностью, не будут ценить. Наконец, стараясь завоевать внимание, вы можете людям просто надоесть, наскучить, и у них пропадет всякое желание с вами общаться.

7. Нужно помнить: даже если вас любят, отношения – это не всегда сплошной праздник. Иногда может быть скучно, иногда – трудно. Наличие другого человека в вашей жизни означает, что ему нужно уделять время, тратить на него силы – чтобы дать ему поддержку, внимание, заботу, участие. Когда вы сосредоточены только на том, что человек вам нужен, то зачастую игнорируете его потребность в развитии и росте. Ваша избыточная потребность в любви блокирует ее созидательное начало.

8. Отчаянная потребность в любви и одобрении вредна. «Я должен быть любимым, я без этого просто не смогу. Мне необходимо признание других», – все это лишь прикрывает ваши мысли о собственной беспомощности. Чем больше будет ваш «успех» в достижении любви, тем сильнее вы будете утверждаться в мысли, что сами по себе ничего не стоите.

Одним словом, вам следует отказаться от мыслей о «:вечной и настоящей любви». Отвлекитесь от того, как к вам относятся другие, и обратите внимание на себя. Примите себя. Тогда вы сумеете полноценно заняться своей жизнью, в том числе и отношениями. Вы сможете развиваться.

Дзен-буддизм и некоторые другие восточные учения предлагают концентрироваться на чувстве единения с Вселенной, чтобы решить проблему избыточной потребности в одобрении. Медитируя, отвлекаясь таким образом от себя и всех своих нужд, можно действительно временно почувствовать умиротворение. Но надо понимать, что это – форма бегства.

Принимая себя и уделяя время другим людям и занятиям, вы выбираете вариант «и/тоже», а не «или/или». Когда вы следуете своим настоящим желаниям и не испытываете лишнего беспокойства по поводу мнения других людей, то вы меньше зациклены на своем эго – и тогда высвобождаются ресурсы для других, внешних интересов. Если вы увлеченно занимаетесь чем-то и состоите в отношениях (как полноценный участник, а не «нуждающийся»), у вас будет меньше необходимости в стороннем одобрении.

Делайте то, что вы любите и от чего получаете удовольствие, делайте то, в чем проявляется ваша индивидуальность, и тогда вам не надо будет думать, чего от вас ждут другие люди, и выстраивать свою жизнь вокруг этого.

Клиенты часто спрашивают нас: «Вроде бы понятно, что принятие самого себя пойдет мне на пользу, а слишком беспокоиться о чужом мнении не стоит. Но не навредит ли это моему отношению к людям? Если я буду меньше переживать, что обо мне думают, чего от меня хотят, я же могу просто остаться один!»

Вовсе нет. Объясним. Во-первых, добиваясь любви и одобрения от других людей, вы будете очень заняты. На заботу об этих самых других сил уже не останется.

Во-вторых, если вы избавитесь от *«нужды»,* то *желание* любви и одобрения у вас останется. Мы не отрицаем ценности любви! Но вы же можете любить какие-то фильмы и книги, например, и наслаждаться ими, не *нуждаясь* в них при этом. Точно так же можно наслаждаться близкими отношениями и желать их – не думая при этом, что вся жизнь зависит только от них?

В-третьих, избавившись от ожидания внимания, вы сможете любить более качественно. Вы увидите в людях, которые вас окружают, хорошее. Перестанете их ненавидеть за то, что они не дают вам должной реакции. Наконец поймете, что вам действительно нравится в отношениях. Перестанете переживать, что ничего не получится, и сможете в полной мере наслаждаться любовью. Вы почувствуете настоящую внутреннюю свободу. Она позволит не только улучшить отношения с людьми, – вы станете лучше. Просто потому, что будете знать: что бы ни случилось, у вас останетесь вы.

Еще один вопрос, который нам часто задают: «Лучше просто любить, а не ждать подтверждений любви. Значит ли это, что мне совсем не надо думать об одобрении и признании?»

Конечно, нет. Абсолютный отказ от таких желаний – это уже высокомерие и оторванность от жизни. Крайность, которая не приведет ни к чему хорошему. Рассмотрим подробнее.

1. Желание обмениваться мнениями и взглядами с другими людьми и наслаждаться общением – совершенно здоровая вещь. Очень редким людям не нравится никакое общение (ни с кем и никогда).

2. Желание, чтобы вас принимали, вполне нормально. Можно ли жить, не имея желаний? Согласно Бхагавад-гите сильная личность равнодушна к почитанию и оскорблению, холодности и теплоте, удовольствию и боли: она свободна от привязанностей.

Кто-то считает это образцом для подражания. Но мы сомневаемся, что так уж много людей способны достичь такого состояния. И мы не думаем, что устраниться от мира полностью – такая уж хорошая идея. Если вам угодно, конечно, избавляйтесь от желаний. От желаний нереалистичных и разрушительных, но не от всех же подряд!

3. Когда вам сильно хочется получить какую-то вещь или добиться разрешения на что-то, одобрение бывает далеко не лишним – например, это может быть одобрение родителей, учителей или начальника. В любых отношениях нам не обойтись без некоторой степени одобрения.

Здоровое желание принятия – это нормально, а слишком сильная потребность в одобрении – нет. Как же найти золотую середину?

Самое главное – признать проблему, увидеть, что у вас есть нездоровая (чрезмерная) потребность в одобрении и любви. Затем нужно изучить проявления этой потребности. А затем – начать их менять.

На одном из сеансов групповой терапии у нас была история, которая хорошо иллюстрирует борьбу с установками на чужое одобрение. Три молодые женщины много месяцев подряд повторяли, что мужья не любят их по-настоящему. Первая из них, не получая достаточно любви, впадала в депрессию, вторая злилась на мужа и вообще на весь мир, а третья начинала искать новых романических приключений.

После обсуждения в группе все три женщины признали, что у них гигантская потребность в любви. Одна из них, Джен, спросила у остальных участников: «Что мне делать, чтобы преодолеть это и не чувствовать себя плохо, когда моя потребность не удовлетворяется?»

Один из участников-мужчин, Тим, с энтузиазмом ответил ей: «Это очень просто! Надо только понять, чем ты надоедаешь мужу, и перестать это делать. Тогда он будет больше тобой дорожить и начнет заботиться о тебе лучше, чем сейчас. Особенно если ты будешь с ним мила, даже когда он делает что-то неприятное».

«Ну нет, – сказала Филлис, которая обычно злилась на мужа, когда не получала от него нужной ей "большой любви", – это не решает проблему. Даже если это подействует, так ты не сделаешь ничего для себя. А только укрепишь свою установку на "нуждаемость". И как только произойдет что-нибудь, что заставит тебя сомневаться в том, что муж тебя достаточно любит, ты вернешься к тому же, с чего начала. Так что это плохой план».

«Согласна, – сказала Джен. – Я пыталась много раз: старалась быть с мужем милой, веселой, легкой. И мне даже казалось, что Джон меня любит больше в такие моменты. Но это все ненадолго. На глобальном уровне ничего не меняется. Он не стал меня любить по-настоящему, я не вижу от него постоянной любви. И снова погружаюсь в уныние. Филлис права: этот план не работает».

«Понимаю, о чем вы, – сказал Тим. – Думаю, я был неправ. Новый способ заслужить любовь – это не решение проблемы. Лучше не нуждаться в человеке».

«Что это значит? – спросил другой мужчина, Гари. – Как это – не нуждаться в людях?»

«Давайте я попробую ответить, – сказала Филлис. – Ты говоришь себе, что не нуждаешься в других. Так?»

«Можно поподробнее? Объясни», – включилась еще одна участница, Джоан.

«Думаю, я могу объяснить, – продолжала Филлис. – Я рассказывала: стоит мужу косо на меня посмотреть, я вся съеживаюсь и замираю, а потом начинаю на него очень злиться. И иногда, как и Сандра, я начинаю думать о других мужчинах. Но у меня это дальше мыслей не идет. Я знаю, что ничего не буду предпринимать в этом направлении. В какой-то момент я поняла, что просто уже привыкла так реагировать, когда не получаю от мужа "должного" ответа, когда нуждаюсь в нем. Но теперь это происходит со мной все реже, и ситуация улучшается».

«И что ты сделала для этого?» – спросила Джен.

«Мне казалось, что я прохожу через настоящий ад, когда не получаю свидетельств "вечной любви" от Джорджа. Я понимала, что в какие-то моменты ему просто не до меня, но

мои аппетиты все росли и росли. И тогда я стала говорить себе: “Ладно. Он не чувствует самозабвенной любви прямо сейчас, в данную минуту. И что? Мир кончился? Мне действительно так нужны его восхищение и привязанность каждую секунду каждого дня? Нет, конечно. Разумеется, было бы неплохо получать от него заботу всегда, когда я хочу. Но разве я не могу быть счастливой, даже когда он не уделяет мне внимания? Да, черт возьми, я могу!” И стало понятно, что действительно могу. К сожалению, не всегда. Иногда я все так же злюсь, не получая от мужа ласки. Но гораздо реже, чем прежде. И я собираюсь продолжать в том же духе, чтобы было еще реже!»

«Другими словами, – сказал Тим, – ты подвергаешь сомнению свою “нужду” в любви. Не все время, но достаточно часто. И как, получается избавляться от нее?»

«Да, – ответила Филлис, – выдавливаю ее из себя по капле. Стараюсь. Продолжаю задавать себе вопросы».

Все то же самое можете делать и вы. Если у вас есть потребность в любви и расположении, нужно признать этот факт, рассмотреть его с позиции здравого смысла. Когда вы свою потребность поставите под сомнение, она начнет уменьшаться. Помните: это *ваша* «нужда», это *вы* ее подкрепляете.

Еще можно использовать такие методы.

1. Спрашивайте себя, чего вы хотите на самом деле, а не чего от вас хотят или ждут другие. Периодически задавайте себе *Вопрос:* «Я делаю это, потому что действительно так хочу? Или я снова пытаюсь доставить удовольствие другим?»

2. Начав делать то, чего хотите вы сами, доверяйте себе и не бойтесь, что у вас что-то не получится. Однако в безрассудство ударяться тоже не надо. Даже если вас будут критиковать и смеяться над вами (вместо того, чтобы просто указать на ошибки), это не ваша проблема, а тех людей, которые это делают. Вы будете учиться на своем опыте, и какая разница, что они думают?

3. Больше фокусируйтесь на том, чтобы любить самому, а не завоевывать чье-то расположение. Наполненная жизнь – не пассивное ожидание и получение, а активное участие в своих делах и отношениях. Точно так же, как вы заставляете себя заниматься йогой, играть на пианино или ходить каждый день на работу, можно сподвигнуть себя на то, чтобы помогать другим людям, уделять им внимание. Дарить любовь, а не ждать, что ее подарят вам. И тогда ваша нездоровая «нужда» в ней, скорее всего, отпадет сама собой.

4. Помимо всего прочего, не ставьте собственную ценность в зависимость от того, сколько любви вы получаете. Подлинная ценность человека совсем не связана с этим. Ее нельзя «заслужить». Неважно, насколько вас одобряют или ценят другие. Они дают вам, как отметил Роберт Ш. Хартман, всего лишь внешнюю оценку. Им не дано увидеть вашу внутреннюю ценность, даже если эти люди вас любят. Если она вообще существует, эта внутренняя ценность (в чем мы серьезно сомневаемся – она больше похожа на кантианскую «вещь в себе»), то только лишь потому, что вы сами решили, что такая ценность у вас должна быть. И она будет такой, какой вы сами ее определите. Вы будете «хорошим» и «достойным», потому что сами о себе так думаете, а не потому, что кто-то наградил вас такими званиями.

Это очень важный момент: нет никакой необходимости оценивать себя и свою жизнь с точки зрения чужого мнения. Вы можете сами выбирать, как думать о себе. И тогда вы научитесь ощущать свою ценность независимо от отношения других.

Нуждаясь в одобрении со стороны другого человека, вы перекладываете на него ответственность за то, насколько «ценным» будете себя ощущать. Перестаньте вообще себя постоянно оценивать, определять, стоите вы чего-то или не стоите. И ваша «нужда» в чужом одобрении начнет исчезать. Постепенно отказываясь от потребности в сторонних оценках, вы увидите, насколько легче станет не оценивать себя в глобальном плане. Через какое-то время вы придете к безусловному принятию. Начнете ценить себя просто потому, что вы есть, – этого достаточно, чтобы получать от жизни удовольствие.

Задержимся еще немного на вопросе самоценности. Рассмотрим случай еще одного

нашего клиента, Майкла – успешного делового человека сорока пяти лет. После нескольких сеансов РЭПТ он понял: почти все, что он делал, начиная с раннего детства, базировалось на его сильной «нужде» в одобрении – родителей, жены, детей и начальников. На девятом сеансе Майкл спросил:

«Я правильно понимаю, что если я перестану завоевывать расположение всех и каждого и сосредоточусь на том, чего хочу сам, то сумею полюбить себя, поскольку у меня повысится ощущение собственной ценности?»

«Нет, – отвечал я *(А. Э.).* – Мы, РЭП-терапевты, пришли к выводу, что мысли о своей “ценности” нисколько не полезнее мыслей о “бесполезности”, “никчемности” и “ненужности”. Как только вы начинаете рассматривать себя в рамках этих понятий и думать о собственной “ценности” в принципе, вы неминуемо начинаете оценивать себя по какой-то шкале. И как только на этой шкале вы окажетесь ниже вами же поставленной отметки, то снова обесценитесь для себя.

Например, сегодня вы ощущаете свою “ценность”, потому что много всего сделали или приняли правильное решение. А завтра вы будете считать себя бесполезным, потому что чего-то не успели или где-то допустили ошибку».

«Но если я не буду хорошо справляться с делами, это ведь и правда значит, что я ничего не стою?» – возразил мой собеседник.

«Нет. Например, человек с отклонениями в развитии вряд ли может хорошо справляться с делами. Следуя вашей логике, он имеет совсем низкую внешнюю “ценность” – ведь людям не нужен такой партнер в бизнесе или сотрудник. Однако этот человек может быть так важен и ценен для самого себя, как мало кто из самых развитых и деловых людей. Ценить себя – это не значит оценивать с точки зрения эффективности. При подходе, завязанном на эффективности, ощущение самоценности будет все время обнуляться, как только что-то не заладится».

«Значит, я всегда чего-то стою, независимо от того, насколько хорошо справляюсь с делами и трудностями?»

«Да. С одной поправкой: как я уже говорил, сама идея “стоимости” или “ценности” – это большая ловушка. “Ценность” подразумевает и “никчемность” – так же как рай подразумевает наличие ада. Мы как будто стремимся получить благословение небес, когда говорим: я чего-то стою, я не бесполезен. И как будто оказываемся в облике проклятого грешника, когда говорим: я никчемен, я ничего не стою. Похоже?»

«Да. Кажется, понимаю, что вы имеете в виду», – задумался Майкл.

«Даже если вы не зациклены на своей никчемности, вас так и тянет оценить себя по какой-то шкале. Вы не можете удержаться, чтобы не сказать себе: “Сегодня я молодец, много успел. А вчера я был не очень, мало сделал. Надеюсь, что завтра сумею больше”.

Надо понять: философия собственной “ценности”, или “стоимости”, ведет к разрушительному чувству стыда и к самобичеванию. Лучше отказаться от этой концепции. Вы просто есть и ценны сами по себе».

«Мне надо будет еще об этом подумать, – сказал Майкл. – Здесь определенно что-то есть. Как раз к вопросу о принятии себя».

«Именно! Безусловное, полное принятие себя, своей жизни, права на счастье – вот что важно. Быть счастливым, насколько это возможно, вне зависимости от ваших качеств и от того, что вы делаете. И это совсем не то же самое, что самооценка, самоуверенность и самоуважение. Все эти термины подразумевают, что вы принимаете себя, потому что хорошо что-то делаете и знаете, что нравитесь другим. Безусловное принятие не требует оценок. Высокая самооценка оправданна лишь у довольно ограниченного числа людей – умных, талантливых, профессиональных. А принимать себя может научиться каждый».

«Принятие себя означает, что я ценю себя и знаю, что заслуживаю счастья, независимо от того, что я делаю?»

«Да, но только лучше не акцентироваться на словах “ценю” и “заслуживаю”, поскольку они опять-таки подразумевают оценивание себя по какой-то шкале. Когда есть безусловное

принятие себя, оценки не нужны. Вы просто принимаете себя и опираетесь на набор принципов».

«Каких принципов?»

«Их несколько. Первый: вы существуете. Второй: продолжая жить, вы, возможно, сумеете получить больше удовольствия, чем боли, и поэтому вам хочется продолжать. Третий: вы можете уменьшить свою боль и увеличить удовольствие. Четвертый: в ваших силах сделать свою жизнь настолько приятной и безболезненной, насколько это возможно.

Говоря другими словами, главной целью своего существования вы выбираете удовольствие. И вы будете стремиться к достижениям не для того, чтобы доказать, что вы хороший и заслуживаете пропуска в рай. А просто потому, что вам все это интересно: достижения, любовь, признательность и прочие приятные вещи».

«Значит, мне стоит задаться вопросом, как избежать ненужных страданий, понять, что мне действительно нравится в жизни, и делать это? Правильно?»

«Правильно! Да, вы выбираете целью своего существования заинтересованность в своем настоящем и будущем. Она может выражаться в каком угодно опыте».

«То есть я смогу получать больше удовольствия от жизни, но это не будет влиять на мою так называемую ценность? Я просто буду более живым и более счастливым?»

«Верно. И я надеюсь, это поможет вам, когда вы будете ошибаться или поступать неумно (что, в общем-то, свойственно людям). Вы не станете проклинать или казнить себя каждый раз, потому что будете принимать себя целиком – со всеми глупыми мыслями, чувствами и действиями. Ваш “плохой” опыт позволит разумнее поступать в будущем и наслаждаться жизнью еще больше. Что может быть лучше такого принятия?»

Глава 11
Не бояться провала

Избавившись от непомерной потребности в любви, признании и одобрении, люди находят другой повод для страдания. Избегая счастья всеми возможными способами, мы держимся за следующее глупое представление – иррациональное убеждение № 2: *у нас должны быть достижения, мы должны добиться успеха.* Или другой вариант: мы должны быть профессиональны, талантливы и не допускать ошибок.

Многие наши клиенты испытали на себе этот гнетущий страх неудачи, страх провала. Например, Сара – замечательная, талантливая девушка, которая писала музыку, и у нее очень хорошо получалось. Она боялась участвовать в любых проектах из-за страха, что ее творчество окажется хуже, чем у других. Она мало что записывала из своих сочинений (в основном держала их в голове), чтобы никто не увидел ее работ и не раскритиковал их.

Патриша, весьма просвещенная женщина, устраивала у себя дома вечеринки, но сама в них толком не участвовала. Она боялась, что окажется «не на уровне» и не сумеет поддержать беседу должным образом. Поэтому просто замыкалась и с трудом выдавливала из себя пару фраз за весь вечер. На чужих вечеринках, где ей не надо было оправдывать образ «великолепной хозяйки», она вела себя гораздо свободнее.

Крис, двадцатипятилетний физик, не получал удовольствия от секса, потому что постоянно думал о том, что должен продемонстрировать партнерше свою мужественность. Он был счастлив, если девушка соглашалась на второй раз за ночь, ведь для него это служило свидетельством того, что он уже смог доказать ей свою мужскую силу. И больше особо не старался.

Кари, учительница тридцати лет, боялась, что, если она будет встречаться с кем-то, то этот мужчина не сумеет защитить ее от обидчиков в случае чего. Обстоятельства, которых она опасалась, так никогда и не сложились, но Кари заранее страдала от «кошмарного унижения», которое могло произойти.

Джонатан боялся думать сам на сеансах у психотерапевта. Из страха сказать глупость он очень мало говорил, и это совсем не помогало работе. Необходимость преодолеть этот

страх была очевидна, условия для этого были вполне благоприятные, но сдвинуться с мертвой точки не получалось.

На этих примерах мы видим типичное для многих поведение. Люди настолько боятся потерпеть неудачу, что отказываются от попыток осуществить желаемое. У нас огромный опыт работы с такими людьми. И не только потому, что они приходят к нам за помощью. А просто из-за того, что их очень много. Вы можете встретить их буквально на каждом шагу, стоит только присмотреться!

Мысль о том, что вы имеете значение только тогда, когда можете похвастаться значительными достижениями или успешны во всем, очень сомнительна. И она скрывает несколько иррациональных установок.

1. Никто не может быть успешен во всем и практически никто не избегает ошибок или провалов. Даже Леонардо да Винчи имел массу недостатков. Мы, обычные смертные, конечно, тоже далеко не совершенны. Достичь абсолютного успеха даже в одной какой-то сфере достаточно трудно, учитывая высокую конкуренцию. А уж претендовать на глобальный успех и безошибочность вообще не стоит – это приведет вас к серьезному разочарованию. Если вы считаете, что *Должны* быть успешными, берегитесь!

2. Успех не может увеличить вашу внутреннюю «ценность». Если вам кажется, что вы становитесь «лучше» или «значительнее», имея определенные достижения, то на какое-то время такие достижения действительно способны дать вам ощущение собственной «ценности». Но на самом деле ваши успехи никак не влияют на вашу внутреннюю суть, так же как и ваши неудачи. Вы можете чувствовать себя более удовлетворенным или более продуктивным, когда достигаете какой-то цели. Но ощущение победы не делает вас «лучше», чем вы были до этого. Вы «хороший», «достойный» и «ценный» просто потому, что вы есть и живете на свете.

3. Каждый из нас – это не есть что-то определенное. Дэвид Боурланд-младший, ученик Альфреда Коржибского, занимавшийся вопросами общей семантики, говорил, что каждый раз, когда мы думаем «я – это.», начинается обман. «Я» – это не мясник, булочник или ювелир. Мы просто занимаемся всеми этими профессиями. Но при этом делаем еще много чего другого. Я, Альберт Эллис, – это не психолог. Несмотря на то что я действительно имею диплом психолога и посвящаю своей профессии много времени, я еще путешествую по миру, читаю лекции, веду семинары, мастерские и интенсивы. Я, Роберт Харпер, – это тоже не только психолог. Потому что, кроме профессиональной деятельности, я занимаюсь садом, бегаю с собакой, приятно провожу время с женой, Мими, читаю, пишу, путешествую, выступаю на публике и делаю много других разнообразных вещей. Когда вы оцениваете себя с точки зрения того, насколько успешны в определенной деятельности, у вас создается иллюзия, что ваша личность ограничена рамками этой деятельности и ее ценность равна достижениям в этой сфере. Насколько это разумно, подумайте сами.

4. Если нацеленность на достижения может еще принести какую-то пользу, то фанатичное желание во что бы то ни стало добиться успеха крайне рискованно. Люди, которые не мыслят жизни без побед, часто переоценивают свои возможности (в том числе в физическом плане), надрываются, не дают себе элементарного отдыха. Они настолько нацелены на успех и только успех, что забывают получать удовольствие от того, что делают. И жизнь от этого не становится лучше. Такие люди часто испытывают перенапряжение и иногда даже умирают от этого. Если человек по-настоящему наслаждается процессом, тогда пусть работает хоть по четырнадцать часов в день (как это люблю делать я, Альберт Эллис, и совсем не любит делать Роберт Харпер).

5. Неистовые усилия в стремлении к успеху обычно свидетельствуют о необходимости превзойти других, показать, что вы лучше них. Но вы всегда остаетесь собой. Зачем принуждать себя «быть лучше всех»? Какое отношение эти «все» вообще имеют к вам? Если у них есть недостатки, это делает вас лучше? А если они в чем-то вас превосходят, вы что, от этого становитесь хуже? Другие люди могут быть «лучше» или «хуже» вас только из-за определений в вашей собственной голове. Если вы думаете, что ваша «ценность» как

человека зависит от сравнения ваших качеств с качествами других людей, то практически всегда будете беспокоиться, что недостаточно хороши.

6. Думая об успехе, вы одновременно тревожно размышляете о возможном провале. У вас появляется страх перед ошибками, вы боитесь рисковать и отвергаете интересные проекты, в которых на самом деле хотели бы поучаствовать. При малейшем промахе вы испытываете подавленность и применяете самобичевание. «Обязанность» не потерпеть провал приводит к страху неудачи, и в итоге вы сами приводите себя к провалу. Такой страх порой страшнее провала самого по себе. Он рушит жизни.

Очень наглядный и печальный пример того, как страх провала оказывается хуже самого провала, мы наблюдали у наших клиентов с чувством сексуальной неполноценности. Как мы уже отмечали в других книгах (например, «Руководство по успешному браку» и «Руководство по свиданиям и отношениям для умных женщин»), сексуальные неудачи могут случаться, в первую очередь, по ряду «нормальных» психологических причин. Например: утомление, плохое самочувствие, переживания из-за бизнеса, недостаточная привлекательность партнера, страх, что женщина забеременеет. Во всех этих случаях может развиться чувство неполноценности. После неудачи вы говорите себе: «Значит, так теперь и будет. У меня не будет получаться, потому что я неполноценен».

Что дальше? Независимо от первоначальной причины неудачи в постели продолжаются. Потому что вы говорите себе: «Боже! У меня не получалось раньше и может не получиться снова. Как это будет ужасно и стыдно, когда он/она увидит мою несостоятельность!» Если так относиться к сексу, можно навсегда утратить способность возбуждаться. Во-первых, вы фокусируетесь на своей тревоге, а не на возбуждающих стимулах. Во-вторых, вас преследует мысль о том, что у вас не получится выдать должную реакцию. И вы уже начинаете бояться самой ситуации, думаете не о наслаждении, которое она может принести, а о том, что вам нужно будет сделать.

Это справедливо для разных направлений. Один из моих *(А. Э.)* клиентов с детства показывал хорошие способности к спорту. Он играл в бейсбол лучше всех ребят в округе. Но когда он начал сравнивать себя со старшими мальчишками и более опытными спортсменами, это породило такое беспокойство насчет каждого броска и попадания, что перспективный бейсболист утратил весь интерес к игре и совсем бросил спорт. После этого он боялся вообще браться за что-либо новое. Когда он пришел ко мне, ему было немного за тридцать, и он не мог ничем толком увлечься, не мог воодушевиться хоть какой-нибудь целью.

Как другой пример крайней боязни провала вспоминается еще один клиент, Рой, тридцатичетырехлетний менеджер, у которого были проблемы с эрекцией. Он сказал мне *(Р А. Х.):*

«Я знаю, что мои неудачи в постели с Джейн случаются из-за страха провала. Но что я могу сделать с этим страхом? Я не хочу снова опозориться. Отсутствие эрекции – это ужасно. Я чувствую себя таким неполноценным, когда вожусь с Дженни и даже не могу войти в нее. Это кошмар».

«Но почему сразу *ужасно и кошмар?* – спросил я. – Вы говорили мне, что можете удовлетворить Дженни, стимулируя ее клитор. И она получает оргазм, чувствует себя расслабленной и довольной. Разве нет?»

«Ну да. А как же я? Как мне получить удовлетворение?»

«Давайте по порядку. Значит, “ужас” вашей ситуации в том, что вам не удается получить удовлетворение через проникновение. Правильно?»

«Не совсем. Дженни думает, что я неполноценен. Мне это не нравится. А еще мне не нравится и самому так о себе думать».

«Ага. Смотрите. Вы говорите себе: “Меня нервирует, что я не могу толком насладиться сексом”. И эта мысль вполне отражает действительность, поскольку вы упускаете удовольствие. Но потом вы добавляете к ней свои иррациональные убеждения: “Дженни точно считает меня неполноценным! Может, я вообще гей? Какой кошмар! Я отвратителен!” Говорите себе нечто подобное?»

«Да, точно, что-то подобное».

«Ну тогда разве решение вашей проблемы не очевидно?»

«Перестать подпитывать свои иррациональные убеждения и подкреплять только рациональные? Да?»

«Совершенно верно. Перестать говорить себе, насколько это ужасно, что у вас не получается и что, может быть, вы гей, и это еще ужаснее. Для начала надо вернуться к исходной точке: здоровое сожаление о том, что вы упускаете возможное наслаждение в сексе. Сфокусируйтесь на Дженни и на том, какое наслаждение вы можете получить вместе с ней».

«Но что мне сказать Дженни? Пока я работаю над этим. Мне это обсудить с ней?»

«Конечно. В следующий раз, когда дело будет идти к сексу, скажите ей что-то вроде: "Милая, послушай. Мой психотерапевт сказал, что проблема у меня в голове. Он говорит, мы можем найти способы чувственного удовольствия, не ставя своей задачей проникновение как таковое. Давай просто будем вместе развлекаться, как получается? Можно ведь получить сексуальное наслаждение, не думая о том, встает у меня или нет. Ты ласкай меня, как тебе хочется, а я буду ласкать тебя. Главное, чтобы нам было хорошо. Я доведу тебя до оргазма – так или иначе. Если перестать все время думать, есть у меня эрекция или нет, тело само о себе позаботится и, вполне возможно, все наладится. Может быть, будет даже лучше, чем раньше. Самое главное: мы можем получать сказочное удовольствие от секса друг с другом. И если думать об этом удовольствии, то все проблемы решатся"».

«Я вас понял. Звучит неплохо. Хотя и странновато. Не будем ли мы обманывать себя, если начнем притворяться, что нам дела нет до моей эрекции?»

«Будете. Если на самом деле станете притворяться, что это вообще ничего не значит. Это кое-что значит. Но это *не так важно,* как вы привыкли думать. Дженни ведь уже показала вам, что она может получить оргазм и без вашей эрекции. И я уверен, что вы тоже можете получать удовольствие от секса без вставшего члена. Многие мои клиенты занимаются умопомрачительным сексом, редко практикуя проникновение. Да, если проникновение все-таки состоится, будет еще больше удовольствия. Но вы с Дженни и так можете наслаждаться друг другом.

Если перестать фокусироваться на *необходимости* проникновения и воспринимать его как нечто *желательное,* но не необходимое, то, вполне возможно, вскоре оно и произойдет. Но не обманывайте себя, если не верите в то, что я говорю. Думая: "Я притворюсь, что мне нравится получать удовольствие другими способами", вы ничего не добьетесь. Это не сработает. Убедите себя по-настоящему, поверьте на самом деле, что нет ничего ужасного, если ваш член не встанет. Это неудобство, неблагоприятное обстоятельство, но не более того».

В тот же вечер Рой и Дженни занимались сексом: они просто наслаждались процессом, не зацикливаясь на наступлении эрекции. И впервые за много месяцев Рой не только расслабился и получил удовольствие, но и сильно возбудился. Эрекция длилась двадцать минут, и у них с Дженни был потрясающий секс. Партнерше очень понравилось, но она все равно попросила Роя стимулировать клитор, чтобы достичь оргазма.

Наш метод работы перекликается с методами, предложенными Мастерсом и Джонсоном. На основе результатов многолетних клинических исследований и экспериментов, в которых участвовали люди с сексуальными проблемами, Мастерс и Джонсон сделали вывод: в основном проблемы развиваются не из-за ранней мастурбации или чувства вины за влечение к родителю, а из-за страха провала. Мужчина, у которого проблемы с эрекцией, часто связывает свою самооценку с «сексуальной неполноценностью». Он постоянно следит за тем, насколько хорош в постели. И, как следствие, отвлекается от основного – перестает получать сексуальное удовольствие.

Мастерс и Джонсонс предложили для борьбы с этой проблемой несколько различных техник, в частности метод «чувственного фокусирования». Цель – перенести внимание партнеров с проблемы на получение удовольствия от самого процесса. После консультаций

сексолога люди, которые ранее считали себя «неполноценными», переставали беспокоиться, что у них ничего не получится, и начинали наслаждаться сексом.

РЭП-терапевты часто используют метод чувственного фокусирования, детально описанный в моей *(А. Э.)* книге «Сексуальная американская трагедия». Книга вышла в 1954 году – еще до того, как Мастерс и Джонсон начали свои исследования. Но в РЭПТ также часто используются и два других метода. Первый: терапевт учит партнеров сильно фокусироваться на сексуально волнующих стимулах, если у них есть трудности с возбуждением или достижением оргазма. Второй: мы показываем, как перестать взращивать и подпитывать свои проблемы и начать принимать себя – вне зависимости от успеха или провала. Приняв такой подход и просто перестав себя «кошмарить», люди перестают зацикливаться на «успехе». И тогда секс у них начинает играть новыми красками – становится более экспериментальным, интересным и приносит больше удовольствия. Параллельно с решением непосредственной проблемы психотерапевт помогает клиентам перестать заниматься самобичеванием, в результате снижаются тревога и напряженность в других сферах жизни.

Требовать от себя выдающихся способностей в различных направлениях – это как считать себя суперменом, а не просто человеком. Когда вы не видите результатов, свидетельствующих об успехе, то начинаете считать себя недочеловеком, ничтожеством. К сожалению, в средствах массовой информации пропагандируется именно такое отношение. Но мы считаем, что ориентированность на успех – это деструктивный перфекционизм. Когда отовсюду мы слышим, что успех – это круто, то невольно начинаем ему поклоняться. И уже не просто *хотим* чего-то достичь, а считаем, что *должны.* Таким образом формируется «ужас» и страх провала.

Человек – это просто человек. Не супермен и не ничтожество. Если вы полностью принимаете себя, вместе со всеми ошибками (прошлыми и будущими), вместе со всем несовершенством, и не пытаетесь строить из себя святого, то вряд ли будете волноваться и расстраиваться почем зря. Настойчивое, непомерно огромное требование к себе: быть лучше остальных, ни в чем не терпеть провалов и во всем добиваться успеха – это эмоциональный ад, из которого нужно выбираться!

Но что же мы можем предложить взамен? Во что верить, на что опираться, стремясь к достижениям?

Самое главное – уделять больше внимания не результатам, а процессу. То есть не тому, что *должно* получиться, а самой деятельности. Получайте удовольствие и меньше думайте об эффективности. И тогда, как бы парадоксально это ни выглядело, эта самая эффективность повысится. Как в теннисе: чем больше вы включены в игру, тем лучше у вас получается.

Вы можете говорить себе: (1) мне нравится этим заниматься, потому что мне это по душе, или (2) мне нравится этим заниматься, потому что видно, что я в этом лучше других. (1) – это здоровое убеждение, (2) – раздувание своего эго за счет чувства превосходства, ложная гордость. Раздутое эго комфортно себя чувствует ровно до тех пор, пока у вас все получается. Оно требует от вас быть лучше всех и смотреть свысока на «неудачников».

Примите факт своего несовершенства. Ставьте для себя высокие, но не недостижимые цели. Даже достигнув цели, вы можете понять, что где-то что-то упустили и результат мог бы быть лучше. Если получилось не так, как хотелось бы или вообще не получилось, расстраивайтесь, но не опускайте руки.

Если подходить к проблеме достижений разумно, то вероятность успеха будет выше, чем если вы будете испытывать «отчаянную потребность» в нем. Вы научитесь использовать свой опыт для следующих попыток, поймете, что практика помогает делать ошибки реже. Не боясь ошибок, вы станете смелее и увереннее в делах, сумеете сделать гораздо больше и начнете браться за такие задачи, которых раньше избегали.

Начиная какие-то проекты, старайтесь делать их хорошо, но принимайте себя даже в случае неудачи. Стремитесь достичь мастерства в том, что делаете, но не пытайтесь доказать

себе или кому-то еще, что вы лучше всех.

Как-то ко мне *(Р. А. Х.)* обратился двадцатипятилетний физик, Бен. Он считал себя неудачником, хотя на самом деле добился гораздо большего, чем большинство его ровесников. У него уже была докторская степень, он выступал за университет в командах по футболу, бейсболу и баскетболу. Это был привлекательный, высокий, мускулистый молодой человек. У него было все, но при этом он чувствовал себя несостоявшимся.

На одном из первых сеансов он сказал: «Моя проблема в том, что я фальшивка. Моя жизнь – сплошной обман. И чем дальше, тем хуже. Чем больше люди мной восторгаются и говорят о моих успехах, тем хуже мне становится».

«Что вы подразумеваете под фальшивкой? – спросил я. – Кажется, на прошлом сеансе вы говорили, что вашу работу проверили в другой лаборатории, и некоторые ученые считают ваши идеи революционными. Они что, себя обманывают?»

«Ну, эта работа, может быть, действительно неплоха. Но я потратил на нее уйму времени. Я мог бы все сделать гораздо лучше! Например, сегодня утром я сидел в своем кабинете, пялился в пространство и ничем вообще не занимался. И такое часто со мной случается. Кроме того, когда я работаю над какой-то проблемой, у меня зачастую нет ясного представления и понимания, что я, собственно, делаю. Недавно я обнаружил в своих расчетах ошибку, которую бы и первокурсник не допустил. Пытаясь написать статью для следующей конференции, я трачу недели на то, что должен был бы сделать за несколько часов максимум».

«А вы не слишком требовательны к себе?»

«Нет. Не думаю. Помните, я говорил вам про книгу, которую планируют напечатать? Так вот, за три недели я не написал ни строчки. А ведь такие простые вещи я должен делать левой рукой в то время, когда правая пишет формулы. Альберт Эйнштейн мог моментально набросать статью, которая в два раза лучше той, над которой я работаю неделями».

«Допустим. Возможно, вы еще не настолько хороши, как выдающиеся физики. Но большего перфекционизма, чем у вас, я за последний год просто нигде не встречал. В свои двадцать пять вы имеете докторскую степень, опубликовали достойную статью в научном журнале и работаете над книгой, которую издатели уже готовы напечатать. И вы ругаете себя – просто потому что не достигли уровня Эйнштейна!»

«Но не должен ли я работать лучше?»

«Нет. С чего вдруг вы *должны?* Насколько я вижу, у вас и так все получается. Главная причина вашего недовольства собой – перфекционизм. Вы сравниваете себя с Эйнштейном, сетуете, что у вас бывают периоды простоя. Но за достижениями великих ученых, Эйнштейна или Ньютона, тоже стоит непростой путь – их работа тоже не была всегда одинаково эффективной. Никто, подчеркну – никто, не находится на пике всегда. А когда человек пялится в одну точку, часто бывает, что в это время он прорабатывает идеи, которые потом могут стать основой невероятных открытий».

«Может быть. Но это не доказывает, что мои периоды ничегонеделанья помогут создать нечто выдающееся».

«Не доказывает. Но давайте предположим, что вы действительно тратите уйму времени на ничегонеделанье. Почему это *ужасно?* Почему вы *должны* всегда быть идеальным?»

«Ну, я же должен работать. Мне нужно использовать свои способности по полной. Чтобы не чувствовать, что я всех обманываю».

«Зачем вы себя принуждаете? Пусть у вас большой талант, пусть вы потенциальный Эйнштейн. Почему вам обязательно надо быть идеальным, эдакой мозговой машиной, выдающей бесчисленное множество блестящих идей с невероятной скоростью? Было бы, наверное, неплохо, если бы так было. Но *должны* ли вы? Если вы получаете удовольствие от своего потенциала, прекрасно. Но стремление работать на износ вряд ли может приносить удовольствие».

«Так вы не считаете, что я должен полностью использовать свой потенциал?»

«Нет, не считаю. Если вы вообще что-то и должны, так это быть довольным и

наслаждаться жизнью. Причем большую часть времени. Вы говорите, что максимальная продуктивность – это для вас лучший способ продолжительного удовлетворения. Но так ли это на самом деле? Может быть, мудрее (и в долгосрочной перспективе – продуктивнее) будет, если вы станете работать на уровне, близком к максимуму, а не на пределе своих возможностей? И не лучше ли думать о своей работе только с научной точки зрения и не сравнивать себя с другими?»

У нас была долгая, сложная дискуссия. Но в конце концов Бен согласился, что перестарался с требованиями к себе. На одном из последних сеансов он сказал:

«Я привык, что должен выкладываться по полной – так, как будто от этого зависит моя жизнь. Теперь я стараюсь каждый проект продумать и сделать как можно лучше. Но уже не думаю, что, если не добьюсь идеального результата, то совершу ужасное преступление. Я знаю, что это мое “как можно лучше”, и принимаю это. Моя работа стала более продуктивной, и я наслаждаюсь ей – с тех самых пор, как перестал себя обвинять. Если я могу сделать, что хотел сегодня, я сделаю. Если я не могу закончить, будет завтра. А если что-то никак у меня не идет – ну что ж, очень жаль».

Потеряло ли человечество потенциального гения в лице прошедшего терапию Бена? Вовсе нет. С тех пор как Бен начал получать удовольствие от работы, он очень продвинулся во многих своих проектах. И что он потерял? Ничего, кроме своих страданий.

Стремление достичь высот приносит счастье и удовлетворение только тогда, когда люди забывают о перфекционизме и не изматывают себя в гонке со временем.

Как мы иногда говорим своим клиентам: вы можете выбрать для себя самую высокую вершину из всех возможных, но по разным причинам. Вам может нравиться процесс восхождения. Вы можете захотеть бросить себе вызов и преодолеть себя. Вас может манить и вдохновлять вид с этой вершины. Но не стоит забираться на вершину, чтобы посмотреть вниз и плюнуть на людей внизу.

Глава 12
Как перестать осуждать кого бы то ни было и начать жить

Суть всех неврозов можно свести к двум простым словам: обвинение и осуждение. Если вы перестанете обвинять и судить себя и других, то скоро обнаружите, что расстраиваться практически не из-за чего. Нет никаких поводов для страданий.

Скорее всего, время от времени вы вините в чем-то себя и других. Это срабатывает иррациональное убеждение № 3: *люди не должны вести себя неуважительно и нечестно. Если они это делают, значит, это ужасные, плохие, испорченные люди, и их нужно обвинять и проклинать.* У этой идеи есть много подводных камней.

1. Допущение, что мы можем кого-то называть плохими людьми, связано с понятием свободы. Нельзя сказать, что человек не имеет свободы выбора в принципе. В рамках РЭПТ мы также утверждаем, что можно выбирать – расстраиваться или не расстраиваться. Но с другой стороны, есть моменты, которые показывают и относительную несвободу человека. У людей есть генетические, или врожденные, тенденции к определенному поведению. Кроме того, люди приобретают условные реакции, которые закрепляются и превращаются в привычные сценарии поведения. Выбор между «плохим» и «хорошим» поведением во многом предопределен – система оценок и реакций сама подталкивает человека в какую-то сторону. И это очень сложно изменить (но можно). Когда вы обвиняете кого-то в плохом поведении, то подразумеваете, что человек по своей воле выбрал тот или иной поступок. Но это на самом деле не так.

2. Идея о том, что люди «плохие» или «подлые», когда ведут себя некрасиво, основана на еще одном ошибочном представлении. А именно: мы знаем, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что такое «правильно» и «неправильно», «этично» или «неэтично». На самом деле все эти определения слишком относительны. Моральные нормы могут быть очень разными в зависимости от обстоятельств и общества, в котором они действуют. Но даже

внутри отдельного общества редко бывает единодушие по поводу того, что считать добром или злом. Джозеф Флетчер и другие писатели продемонстрировали нам, что человеческая мораль скорее ситуационная, чем абсолютная. В философии постмодернизма считается, что твердые и неприкосновенные правила морали и этики не обладают достаточной гибкостью и просто не работают в наше время. Конструкционисты (например, Джордж Келли) также не признают абсолютизм морали. Большинство людей знает и принимает стандарты «хорошего», но при этом с легкостью нарушает их. Мы всегда можем найти разумное объяснение и назвать «хорошие» причины для своих «плохих» дел. Словом, обвинять людей, что они не отличают зло от добра – просто несправедливо.

3. Даже если отталкиваться от неких стандартов «правильного» и «неправильного», не нужно просто обвинять человека, что он им не следует. Лучше помочь ему обратиться к самому себе: (a) «Я совершил плохой или безнравственный поступок и несу за него ответственность», (b) «Как мне исправить это и не поступать так в будущем?» Но мы обычно нападаем на окружающих, когда они ведут себя как-то не так, и люди в результате себе говорят: (a) «Я совершил плохой или безнравственный поступок», (b) «Какой я плохой человек! Разве такой может измениться?» Когда мы замечаем что-то неправильное в своем поведении, вариантов стандартной реакции несколько. Мы либо начинаем считать себя никуда не годными, неполноценными, неадекватными (вместо того чтобы просто признать ошибку), либо отказываемся признавать свою неправоту. А иногда вообще отказываемся признавать и сам поступок. Реагируя таким образом, мы по понятным причинам никогда не приходим к простому решению – исправить свое поведение. Мы либо заняты самобичеванием, либо бежим от ответственности. И то, и то нам только вредит.

4. Если вы ругаете себя за ошибки, то из-за страха сделать что-то не так можете начать отказываться от интересных предложений, в результате – не решитесь на важные эксперименты или даже вообще отгородитесь от жизни.

5. Проклиная себя или других за «грехи», вы на самом деле избегаете разумной морали. Разумный человек выстраивает свое поведение в соответствии с нормами морали не потому, что в обратном случае будет считать себя «грешником». Просто он понимает, что не хочет навредить себе и другим. Когда мы нарушаем чужие границы, права или интересы, это может обернуться против нас – ведь вполне возможно, что обиженный захочет отомстить. Впрочем, даже если удается остаться безнаказанным, мы своим некрасивым поступком увеличиваем количество несправедливости и нечестности в мире – то есть делаем его таким, в котором нам и самим не хочется жить. Помимо таких разумных оснований для морального поведения мы стараемся просто соблюдать правила своего окружения. Правильные с этической точки зрения действия помогают нам и нашим близким – это совсем другая мотивация, чем страх оказаться «плохим» и понести наказание.

6. Осуждение часто заставляет нас путать понятия «плохой поступок» и «плохой человек». Мы снова обобщаем: качество поступка превращаем в качество личности. Но ведь люди могут совершить сколь угодно плохих дел и не быть при этом плохими. В конце концов, человек может что-то осознать, измениться и начать вести себя по-другому уже завтра. Наши действия – это результат нашего существования, но они не равны существованию. Внешняя оценка зачастую вынуждает человека соответствовать ей. Например, мы называем кого-то преступником, подлецом и негодяем, потому что в прошлом он совершал плохие поступки. *Должно* быть, делаем мы вывод, и в будущем он станет поступать так же. Человек, к которому так относятся, убеждается, что безнадежен, и действительно – продолжает в том же духе.

7. Когда вы обвиняете других, то злитесь и настраиваетесь против них. Злость – отражение вашего раздутого самомнения. «Мне не нравится, как ведет себя Джон. А раз мне это не нравится, он *не Должен* так себя вести». Совершенно нелепый вывод, который не имеет под собой разумных оснований. Почему Джон не должен вести себя, как ведет, даже если вам это не нравится? Требовать, чтобы другой человек вел себя, как вам хочется, – это граничит с манией величия.

8. Обвинять себя и других – значит провоцировать конфликты, ненависть и насилие. Даже если поведение Джона аморально, ваше убеждение, что он не должен так себя вести, вряд ли заставит его поступать по-другому. Скорее всего, это только вызовет ответную злость и желание снова сделать что-то вам во вред. А еще воинственный настрой может привести к заболеваниям психосоматического характера. Драки, перестрелки, изнасилования, войны – почти любая жестокость уходит корнями в злость и агрессию, которые родились из обвинений. Здесь минус на минус не дает плюс. Агрессия против агрессии – это тупиковый путь, зло таким образом только умножается.

9. Если вы все время осуждаете других за их неправильные, по вашему мнению, поступки, то, скорее всего, и к себе будете применять такой же подход (это описано в моей *(А. Э.)* книге «Злость – как жить с ней и без нее»). Себя мы обычно осуждаем довольно сурово. Пренебрежительное отношение к другим людям из-за их ошибок заставляет нас пренебрежительно относиться и к себе самому.

10. Исходя из всего описанного выше, глупо говорить себе: «Мои неправильные поступки делают меня неправильным человеком». Вы можете считать свое поведение «плохим», потому что оно приводит к нежелательным последствиям для общества или конкретного человека. Но это еще не доказывает вашу «испорченность». Говоря: «Я плохой человек», вы подразумеваете, что (a) вы совершили плохой поступок, (b) вы всегда будете так поступать, (c) вы заслуживаете наказания, потому что допускаете такое поведение. С действительностью здесь соотносится лишь первый момент, прочие два утверждения бездоказательны и деструктивны по своему посылу.

Рассмотрим случай Дэйва и Карен. Эта супружеская пара погрязла в скандалах и пришла ко мне *(А. Э.)* на семейную терапию. Дэйв работал репортером, специализировался на темах межрасовой напряженности и конфликтов и был достаточно известен. Он получил хорошее предложение от крупного нью-йоркского издания – чтобы получить работу, надо было переехать. Обсудив это с женой, Дэйв принял предложение.

Он приехал в город первым, чтобы подыскать дом для семьи. И вот тут начались проблемы. Он понял, что за сумму, в два раза большую, чем он планировал изначально, в новом городе можно претендовать только на очень плохое жилье. Сбережений не было, и Дэйв решил для начала снять квартиру, чтобы спокойно рассматривать возможные варианты.

Дальше история развивалась довольно предсказуемо. Аренда жилья, еда, одежда и другие расходы просто поглощали заработок Дейва. А еще кафешки и развлечения для жены и детей, чтобы они не чувствовали себя обделенными, – все это привело семью к серьезным финансовым трудностям.

Кроме того, Дэйв был разочарован новой работой. На него переложили административные обязанности, к которым он не был готов и не испытывал никакого интереса. Начальник делал вид, что он большой сторонник свободы, но на деле, когда журналисты готовили смелые материалы, он боялся, что кому-нибудь из крупных рекламодателей это не понравится, и отклонял статью или заставлял ее переделывать.

Когда Дэйв и Карен пришли на терапию, они были в отчаянии: семья и карьера рушились одновременно. Карен обвиняла Дэйва, что он поступил глупо, решившись на переезд в Нью-Йорк, и что он мало заботится о ней и детях. Дейв винил себя в том, что так промахнулся с работой и не может справиться с возникшими финансовыми проблемами. Он также злился на Карен, потому что она «не идет на контакт, избегает секса и плохая мать».

На одном из первых сеансов дело было так:

Карен: «Чтобы еще сильнее испортить ситуацию (как будто она еще не окончательно испорчена), Дейв теперь постоянно задерживается после работы, идет куда-нибудь выпить. Он уже не такой хороший репортер, но изображает, что крут. Проводя время в баре, среди себе подобных, он рассказывает им, какие материалы он бы мог написать».

Дэйв: «Дома я как на поле брани. Там такая враждебность, какую я больше не чувствую нигде. Зачем мне туда спешить? Чтобы в сотый раз выслушать, какой я негодяй?»

Терапевт: «Думаю, вы достаточно ясно описали свои претензии друг к другу. Теперь

давайте на мгновение допустим, что вы, Дэйв, совершили какие-то действительно глупые, эгоистичные и подлые ошибки».

Карен: «Я не говорила, что он подлец. Я не считаю, что он специально задумал подлость. Но с остальными определениями я согласна».

Дэйв: «Не сомневался! Она еще и добавить может, если только начнет. Ей не доставит труда напридумывать хоть тысячу оскорблений».

Терапевт: «Хорошо, Карен, давайте отталкиваться от того, что ваш муж сделал несколько глупых ошибок. Мы можем найти для него оправдания. Давайте примем во внимание, что он не мог заранее знать, какие неприятности вас ждали в Нью-Йорке, и это вполне простительно. Но давайте просто назовем те глупые вещи, которые он сделал и продолжает делать. Выпивка в баре? Ладно. Вы ругаете его за это – помогает? Ваши методы работают, есть результат?»

Карен: «Нет, но… А что, мне медаль ему вручить за то, что он ведет себя как идиот? И еще только хуже делает, как дурак прячется от проблем за алкоголем? Вы считаете, мне надо радоваться и всячески его ублажать? Чтобы он думал, что так можно и дальше?»

Терапевт: «Нет, не совсем. Смотрите, мы исходим из того, что Дэйв допустил серьезные промахи. Но зачем ругаться? Что это дает? Может, ваши обвинения помогли ему сделать меньше ошибок? Или благодаря вашим нападкам он стал к вам лучше относиться? Или, может, вас саму эти стычки делают счастливее?»

Карен: «Нет, не могу так сказать».

Терапевт: «Конечно, нет. Когда вы ругаете мужа, он вынужден отвечать вам тем же или уходить в глухую защиту. И это вряд ли заставит его признать свою неправоту. Когда вы критиковали его, его основным способом защиты был сарказм в ваш адрес – довольно распространенная реакция. В качестве протеста против обвинений он сам обвиняет того, кто на него нападает».

Карен: «У него это очень хорошо получается, должна признать!»

Терапевт: «Так многие делают. Но чем больше Дэйв обвиняет вас в ответ, тем меньше шансов, что он займется самой проблемой и начнет что-то менять. Более того, чем больше он принимает ваши обвинения, тем сильнее они принижают его. В результате он все меньше считает себя способным справиться с ситуацией. Потому что в его голове звучит: “Карен права. Как я могу быть таким идиотом? И как такой придурок, как я, сможет из всего этого выпутаться? Я безнадежен. Нет смысла даже и пытаться. Пусть все идет, как идет. Мне все равно – лучше выпью и забуду обо всех проблемах, раз уж я не могу ничего решить”».

Дэйв: «Прямо как будто мысли мои читаете. Именно так я себе и говорю. А что еще можно сказать, когда жена снова и снова повторяет, какой я безнадежный дурак?»

Терапевт: «Верно. Что тут еще можно сказать? Практически все так и реагируют. Но практически все и ошибаются».

Дэйв: «Ошибаются? Но вы только что говорили, что так думать совершенно нормально, когда тебя унижают дома».

Терапевт: «Да, нормально с точки зрения статистики: почти все мужья в мире так и будут рассуждать. Но это еще не значит, что они правы, когда, расстроившись, приходят к выводу “я ничтожество” и бегут в бар.

Дэйв: «А что еще я мог сделать? Чего от меня можно было ожидать в такой ситуации?»

Терапевт: «Ровно то, что вы и сделали в итоге! Но я надеюсь, что, рассмотрев некоторые новые идеи с моей помощью, вы измените свое поведение».

Дэйв: «Какие новые идеи вы имеете в виду?»

Терапевт: «Ну прежде всего: вы не обязаны принимать негативные взгляды на вас от кого бы то ни было. Даже если эти взгляды частично верны».

Дэйв: «Как же их не принимать в моих обстоятельствах – когда я знаю, что напортачил?»

Терапевт: «Очень просто. Следуя тому, что в РЭПТ называется модель ABC. А – это активизирующее событие, неблагоприятный опыт или фактор. В вашем случае это факт, что

вы напортачили, а ваша жена ругает вас за ошибки. С – это эмоциональное последствие. То есть ваши чувства: вы чувствуете себя идиотом и топите расстройство в спиртном. Вы говорите себе: “С логично вытекает из А. Карен права, что считает мое поведение плохим. И это заставляет меня пить!”»

Дэйв: «А что, разве С не вытекает из А? Я что, не должен признавать свои ошибки и винить себя за них?»

Терапевт: «С не следует непосредственно из А, как вам кажется. Между А и С стоит В – система ваших убеждений и установок (В) относительно А. Эта философия подразумевает, что вы должны винить себя за совершенные проступки и ошибки. Поэтому, когда Карен пилит вас (это А), вы интерпретируете ее критику (это В) как правду и соглашаетесь с ее мнением – не только о том, что ваше поведение отвратительно, но и о том, что *вы сами* отвратительны. Так вы приходите к С, эмоциональным последствиям: вы подавлены, тянетесь к выпивке и продолжаете дальше разрушать себя».

Дэйв: «Но разве она не права, когда критикует меня?»

Терапевт: «Нет. Она была бы права, если бы обращала внимание на ваши ошибки и возможные риски (А). Но Карен концентрирует внимание (и свое, и ваше) не на самой проблеме, а на вас лично. Она говорит: “Ты не должен так поступать, придурок! У тебя нет права на то, чтобы вести себя так глупо!” Но у человека есть право на ошибку. Вы не застрахованы от этого, все мы ошибаемся. Так что ваши неприглядные поступки не делают вас плохим человеком». Карен: «Вы хотите сказать, что мне лучше обращать внимание Дэйва на его ошибки и стараться помочь ему не допускать их в будущем?»

Терапевт: «Правильно. Ошибки принадлежат прошлому. Важно, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию в настоящем. Какие вы оба видите решения, какие уроки нужно извлечь из прошлого? Что можно сделать сейчас, чтобы жизнь стала лучше?»

Дэйв: «Кажется, я начинаю понимать, о чем вы говорите. Мне даже уже не хочется, как страусу, прятать голову в песок». Карен: «Если ты пообещаешь не бежать от проблем в бар, я тоже дам тебе одно обещание. Я перестану тебя обвинять за прошлые промахи. В том числе за то, что ты притащил меня сюда, к доктору, и заставил делать все эти признания. Хорошо, что мы пришли. Теперь, когда мы рассмотрели все подробно, я начинаю понимать, как все произошло: переезд, твоя работа, проблемы с деньгами. На самом деле и я ангелом не была!»

Дэйв: «Вот это да! Жаль, нет с собой диктофона, чтобы зафиксировать это историческое признание! Знаешь, я тебя тоже сейчас понимаю гораздо лучше. Если бы мы тратили меньше времени на то, чтобы обвинять друг друга во всех грехах, а вместо этого решали проблемы, то продвинулись бы гораздо дальше, это точно».

Терапевт: «Вот видите. Стоит только перестать бросаться обвинениями – и вы уже чувствуете себя лучше, лучше относитесь к себе и друг к другу. Давайте теперь обсуждать, как вы будете работать с имеющимися проблемами. В будущем у вас все равно иногда будут конфликты, но вы всегда будете понимать, что они разрешимы».

Несколько месяцев спустя Дэйв договорился о работе в другом городе, купил там небольшой дом и почти совсем перестал пить. От Карен я получил такое письмо: «Дэйв с головой ушел в работу, ему так нравится! Если вы не видели серию его публикаций, дайте знать, я вышлю вам копии статей. На новом месте чудесно! У нас появились прекрасные друзья и знакомые. Детям хорошо в новой школе. Мне нравятся дом и соседи. Может, конечно, я необъективна, но, кажется, мы вообще все друг другу нравимся. Что вы там говорили об обвинениях? Я и слова-то такого не помню. Спасибо вам! С любовью, Карен».

Не думайте, что проблемы пар, приходящих на семейную терапию, решаются быстро и легко, стоит только рассказать им о РЭПТ. Нет, увы, это не так. Многие просто не признают, что сами создают себе проблемы и формируют негативные чувства.

На самом деле в книгах (в том числе в этой) мы описываем случаи, когда клиенты достаточно быстро понимают суть РЭПТ и модели АВС и готовы работать над изменениями. Но так бывает не всегда. Так что не удивляйтесь, если у вас будут трудности с изменением своих иррациональных установок. Почти все люди имеют искаженные представления о себе

и окружающих, им бывает трудно посмотреть на ситуацию более-менее объективно и понять, где корень проблемы. Поэтому вам может понадобиться помощь терапевта.

Что можно сделать, чтобы осознать проблему, обнаружить и изменить иррациональные убеждения, стоящие за вашей склонностью к деструктивному поведению? Вот несколько рекомендаций.

1. Когда вы чувствуете себя подавленным или виноватым, постарайтесь осознать, что вы в каком-то смысле вынесли себе приговор. Надо попытаться найти конкретные убеждения, которые питают ваше самоосуждение. Чаще всего люди думают так: (а) я поступил плохо/неправильно, (b) значит, я плохой/ненормальный человек. Эти убеждения можно поменять, например, таким образом: (а) я, наверное, поступил плохо/неправильно, (b) людям свойственно ошибаться, (c) теперь попробую понять, что конкретно я сделал не так, и постараюсь больше этого не делать.

2. Одного решения исправить ошибки иногда бывает недостаточно, нужна тренировка. Например, чтобы стать хорошим пианистом, мало этого просто захотеть. Чуда не произойдет, для достижения этой цели вам обязательно надо будет потрудиться. Исправляйте свои ошибки, постоянно тренируясь в использовании новых идей. Пугать себя возможными последствиями неправильного поведения бессмысленно. Гораздо лучше работает простое осознание ответственности – перед собой и другими. Рациональная мораль находится на стыке ваших интересов и интересов социума. Используя рациональный подход, мы говорим себе: «Я делаю что-то неправильно. Если я ничего не изменю, то будет плохо и мне, и окружающим. Поэтому мне лучше подумать, как измениться». Уйти от самобичевания можно, начав с первой ступени осознания: «Я чувствую себя паршивым человеком, потому что родители часто говорили мне, какой я плохой. А я, по неведению, соглашался». Дальше вы переходите на вторую ступень: «Я до сих пор верю в это, но это был мой выбор». И, наконец, третья ступень осознания: «Я понимаю свои ошибки и некрасивые поступки, но больше не считаю себя паршивым человеком. Я буду бороться с установкой на самобичевание и смогу прийти к более правильному поведению».

3. Можно определить границу между ответственностью и обвинением себя в безответственности. Действительно, мы отвечаем за свои действия и в принципе могли бы что-то делать или чего-то не делать. Но наши необдуманные, безответственные поступки еще не говорят о том, что мы «недостойные» люди.

4. Обращайте внимание на проявления самомнения и перфекционизма. Когда вам просто не нравится чье-то поведение, у вас здоровые негативные чувства: вам хотелось бы, чтобы другой вел себя иначе, и вы расстраиваетесь, когда ваше желание не сбывается. А вот злость возникает из убеждения: «Мне не нравится, что делает Дик. Значит, он *не Должен* этого делать». Попробуйте взглянуть на это следующим образом: «Мне не нравится, что делает Дик. Что ж, посмотрим, что я могу сделать, чтобы убедить его вести себя по-другому». Если вы начали злиться, забудьте о самомнении и заставьте себя принять Дика, не осуждая его и не подпитывая свой гнев. Если же Дик грубит и оскорбляет вас, держитесь от него подальше и подумайте, как установить личные границы.

Применяя описанные техники, вы, скорее всего, будете снова и снова сталкиваться с самоосуждением – поскольку наши убеждения, к сожалению, не исчезают сами собой. Довольно часто вы будете снова недовольны собой и другими. Но теперь у вас будет метод, чтобы постараться что-то изменить, вы уже не будете бесконечно вариться в собственном соку и копить недовольство. Помните, что человеку свойственно ошибаться. Прощайте себя и других. Это разумно, ведь никто не совершенен.

Примите также, что у вас не сразу получается справляться со старыми убеждениями. Предположим, вы всеми силами стараетесь принять идеи о прощении, но у вас не получается. Может, вы просто не умеете прощать? Честно говоря, бывает и такое. Но это большое исключение. Если к цели приблизиться никак не удается, это может означать, что вам просто нужно приложить больше усилий, чем всем нам – обычным «славным людям». Не сдавайтесь, продолжайте работу и тренировки. Да, ра-бо-ту. Да, тре-ни-ров-ки.

Если выбраться из порочного круга самобичевания не удается, рассмотрите возможность посетить психотерапевта. Специалист сможет сопровождать вас на этом непростом пути. Он решит, нужны ли лекарства (иногда бывают нужны). Серьезные психологические нарушения – это не позор и не недостаток. Это проблема, которую можно решить. Так что не считайте себя или других людей неполноценными из-за этих нарушений. И вообще, не судите ни себя, ни других!

Глава 13
Не психовать, а только расстраиваться

Девяносто девять целых и девяносто девять сотых процента людей следуют безумной установке: они должны страдать или впадать в депрессию, когда сильно расстроены. Даже многие психологи верят в идеи Миллера и Долларда, которые утверждают, что фрустрация ведет к агрессии. Но ведь это совсем не так!

Теория фрустрации-агрессии связана с иррациональным убеждением № 4: *когда вас расстроили, разочаровали или обманули, вы должны воспринимать происходящее как ужас, кошмар и катастрофу.* Об ошибочности этой идеи свидетельствуют следующие соображения.

1. Вам может быть очень неприятно, когда вы не получаете от жизни то, чего хотите, но воспринимать ли этот факт как катастрофу – зависит от вас. Когда «все плохо», вы можете выбирать, во что верить. Либо вы думаете: «Мне не нравится эта ситуация. Надо подумать, что можно сделать, чтобы изменить ее. И если что-то можно сделать, моя жизнь непроста, но не ужасна». Либо вы думаете: «Мне не нравится эта ситуация. Она невыносима! Это с ума меня сводит, так не должно быть! Все должно поменяться, иначе не быть мне счастливым». Из-за второго варианта установки вы будете страдать, жалеть себя, впадете в депрессию или начнете психовать и злиться. Первая же установка даст вам возможность расстраиваться и сожалеть, но не потребует, чтобы вы впадали в отчаяние или ярость.

2. Дети чаще всего не умеют справляться с расстройством, но взрослые могут это делать, если захотят. Ребенку сложно отстраниться от того, что происходит непосредственно в данный момент. Он еще не мыслит категориями времени, поэтому ему трудно представить, что расстройство его не вечно. Поэтому нельзя ожидать от детей философского восприятия действительности. А вот от взрослых – можно. Мы можем понять, что все когда-нибудь заканчивается. Мы можем сами что-то изменить. Можем философски относиться к своим проблемам, если на данный момент ничего изменить не получается.

3. Если вы ведете себя так, что расстройство оборачивается для вас настоящим крахом, то блокируете возможности для эффективного решения проблемы. Чем больше времени и энергии вы тратите на оплакивание своей горькой судьбы и внутренний протест против происходящего, тем меньше у вас сил для того, чтобы действительно разбираться с ситуацией. Допустим, ваше мнение верно и другие люди к вам несправедливы, но что в этом ужасного? Да, люди ведут себя некрасиво или нечестно. Но кто сказал, что люди *не должны* так делать?

4. Даже если ваше расстройство связано с чем-то фатальным и необратимым (например, смерть кого-то из близких) и вы никак не можете этого изменить, то все равно, возможно, вы напрасно мучаете себя. Да, так случилось! Но разве рыдать и стенать – это единственный выход? Этим любимого человека не вернешь. И когда вы проклинаете судьбу, вам ведь не становится лучше. Разумнее постараться как можно спокойнее принимать неизбежное – каким бы неблагоприятным оно ни было.

5. Как мудро отмечено в «Молитве о душевном покое» Рейнгольда Нибура, надо принимать то, что мы изменить не можем. В РЭПТ обстоятельства жизни рассматриваются «как есть». Если они неблагоприятные, можно говорить о разной степени ощущения «плохо». Но не нужно определять сложившуюся ситуацию как «катастрофу» или «ужас». Пока вы живы, вы хозяин своей эмоциональной судьбы, капитан своей души.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Мэри пришла ко мне *(А. Э.)* на терапию и на протяжении многих сеансов жаловалась, что муж ее не любит, не дает ей того, что она хочет. То есть он плохой муж. Насколько я мог понять, отчасти это было правдой. Тим, конечно, не был лучшим в мире мужем. Большинство женщин были бы недовольны таким мужчиной – отсутствием внимания, грубостью. Но воспринимать стенания Мэри всерьез я все-таки отказался. Тогда она раздраженно сказала мне:

«Послушайте, ну вы ведь видели Тима и признаете, что он часто со мной плохо обходится. Особенно теперь, когда я беременна и мне вообще-то нужна дополнительная поддержка. Как вы можете говорить, что у меня нет права жаловаться?»

«А я и не говорю, – спокойно ответил я. – У вас есть право жаловаться, если вам хочется. Точно так же у вас есть право совершить самоубийство, если вы так решите. Но когда вы жалуетесь, то сами затягиваете петлю на своей шее. Потому что вы своим поведением подпитываете именно такое ощущение. У вас даже давление повышается, кровь приливает к голове. Разве это хорошо для вас и для ребенка?» «Кажется, вы не понимаете. Муж делает меня несчастной. Это он продолжает себя плохо вести, а не я».

«Верно, он плохо поступает. Но вы с собой поступаете еще хуже. Вот вам как раз разумный повод, чтобы измениться: если муж не делает для вас ничего хорошего, так хотя бы вы сами не делайте себе плохо. Не усугубляйте ситуацию».

«Но как мне сделать, чтобы он перестал себя так вести? Вот настоящая проблема, я считаю».

«Я считаю, что надо заняться поиском ответа на вопрос: что вы можете сделать, чтобы не вредить себе? И тогда, вполне возможно, у вас появится шанс на то, чтобы помочь Тиму измениться».

«Что вы имеете в виду? Как мое поведение может изменить его?»

«Очень просто. Вы говорите, что Тим не любит вас так, как вам надо, и ведет себя совсем не так хорошо, как вам хотелось бы. И с этими утверждениями я согласен. Поговорив с ним, я и сам понял, что Тим не сильно вас любит и плохо с вами обходится».

«Видите! Даже вы согласны, что он плохо со мной обращается».

«Но чем хуже вы к нему относитесь из-за его поведения, тем хуже он будет относиться к вам. Если вы действительно хотите изменить его поведение, то лучше вам начать любить его больше, а упрекать – меньше. Особенно когда он ведет себя плохо. Если вы будете проявлять к человеку тепло и доброту, даже когда он этого не заслуживает, он, возможно, поймет, что вы действительно его любите. Но если и в этом случае он не изменится, то, боюсь, уже ничего не поможет». «Но иногда бывает такое впечатление, что он уже готов замахнуться на меня!»

«Тем более. Если он плохо с вами обходится, а вы будете отвечать на это истерикой, то ситуация будет только ухудшаться. Он, наверное, даже не помнит порой, из-за чего, собственно, ссора, а думает только о том, что готов вас ударить за ваши нападки».

«Вот, я видела, что он был готов!»

«Вы ничего не выиграете, если продолжите эту игру. Но если вы начнете играть по-другому и попытаетесь начать относиться к мужу добрее, то у вас появится шанс вернуть любовь Тима».

«Но разве это честно? Почему я должна быть доброй, когда он себя так ведет?»

«Да, это не особо справедливо. Ну и что? Это факт, это *"так есть"*. Что вы еще можете сделать, чтобы получить от него больше любви? Вы атакуете мужа, но ведь это не помогает. Может, все-таки стоит оставить это требование – *"должно быть* справедливо" – ради того, чтобы стать счастливее?»

Мне было очень трудно с этой клиенткой. Несколько раз она настолько злилась на меня, что готова была отказаться от терапии. Но я все-таки добился своего. Мэри в течение нескольких недель старалась одаривать Тима любовью и не набрасывалась на него с обвинениями, как бы он себя ни вел. И произошло чудо!

«Я не знаю, как это вы так предвидели, но вы попали в самую точку. Десять дней муж

вел себя как настоящий засранец. Не ночевал дома и почти попался на измене со своей старой знакомой. Меня это, конечно, просто убило. Но я взяла себя в руки, постаралась успокоиться и вспомнила, о чем мы с вами говорили. Я сказала себе: "Да, он ведет себя как мерзкая тварь. Но это не способно меня убить! Мне это не нравится, и если он перейдет все границы, то я всегда могу уйти". Ему я ничего не сказала, просто настроила себя на другую волну. Я не стала, как обычно, шантажировать его сексом, а наоборот, сделала все, чтобы выглядеть великолепно и расслабленно. Надо видеть, как Тим изменился! Возвращается домой пораньше, даже цветы иногда приносит. Столько страсти в отношении меня, просто не верится! Как будто другой человек. Невероятные изменения всего за пару недель. И я считаю, что это ваша заслуга, доктор. Как только я начала транслировать свою любовь к Тиму, его любовь ко мне возродилась. Это оказалось намного интереснее, чем ныть и расстраиваться».

Если бы отношение Тима к Мэри не улучшилось, несмотря на все усилия с ее стороны, то, в конце концов, всегда можно было сказать «Да ну его к черту!» и подумать о том, чтобы уйти и начать другую жизнь.

Мира – еще один пример того, как новые идеи могут помочь преодолеть глубокую депрессию. Эта женщина пришла ко мне *(Р. А. Х.),* когда ее после двух лет отношений бросил любовник. И не просто бросил, а обручился с кем-то помоложе. Мира чувствовала себя отвергнутой, говорила, что жизнь больше не имеет смысла и что, скорее всего, не найдется никого, кто смог бы заменить неверного возлюбленного. Я глубоко сочувствовал Мире, но понимал, что ей нужно перестать говорить себе всю эту чушь, и тогда, через какое-то время, может быть, она и полюбит кого-то другого так же сильно, как любила Стивена.

«Вы, кажется, не понимаете, – всхлипывала Мира. – Стивен бросил меня. А я не просто любила его, я видела свое будущее только в паре с ним. Больше ничего не имеет смысла – что бы я ни делала, думаю только об этом».

И она снова расплакалась, в двенадцатый раз за тот сеанс.

«Да, очень плохо, – сказал я. – Но очевидно, что это уже случилось. Ваши отношения закончены: все кончено, все осталось в прошлом, этой любви больше нет. Зачем вгонять себя в депрессию? Ведь Стивена это не вернет».

«Знаю, но вы…»

«Да, вам кажется, я не понимаю, но на самом-то деле это вы не хотите понять: все закончилось и не вернется. Имеет смысл по крайней мере допустить мысль о новых интересах и новых людях в вашей жизни. Бесполезно все время твердить, что без Стивена жизнь пуста. Ведь тем самым вы и делаете ее пустой! Если я начну себе повторять, что моя жизнь пуста без Жаклин Кеннеди, и повторю это достаточное количество раз, мне в конце концов жизнь действительно опостылеет. Жаклин Кеннеди ведь нет рядом со мной».

«Да вы смеетесь надо мной!»

«Да, немного. Но лучше уж с юмором, чем так, как вы. Вы же с этими мыслями просто перемалываете свою жизнь в труху. Хотя на самом деле вы еще только в начале этого захватывающего пути, некоторых выдающихся мастеров вам просто не догнать. Вот недавно был у меня мужчина сорока пяти лет. И он рыдал навзрыд, когда начал говорить о своей матери, которая умерла – внимание! – двадцать пять лет назад. А для него это как будто вчера. Искреннее горе? Глубокая любовь к матери? Безусловно. Но этот бедняга живет в аду вот уже двадцать пять лет! Он повторяет себе: "Мама умерла. Как ужасно, как страшно! Она была такой хорошей. А теперь ее нет. Ушла. Навсегда. Так жалко ее. Так жалко себя. Так страшно!"».

«Ну, вы должны признать, – с легкой улыбкой сквозь слезы заметила Мира, – у меня все пока не так плохо».

«Вот. Пока. Но вы примерно к этому идете, постоянно думая о незаменимом и незабвенном Стивене. А, и еще о том, что вы жить без него не можете. Конечно, если сорокапятилетний мужчина, который не знает, как жить после смерти матери, или я, для которого жизнь пуста без Жаклин Кеннеди, – это для вас примеры для подражания, дело

ваше! Уверен, вы справитесь. Просто повторяйте себе ближайшие двадцать пять лет, как вам ужасно плохо без Стива и какая у вас невозможная пустота внутри. Но есть и другой выход. Можно сделать выбор в пользу интересной жизни, а не в пользу бесконечной депрессии. Для этого достаточно просто начать верить в более рациональные идеи, чем те, к которым вы привыкли».

«Развлекаетесь, да? А у меня настоящее горе. Зачем приравнивать меня к ненормальному мужчине, помешанному на своей матери, который никак не может с ней расстаться? Жаклин Кеннеди еще свою приплели».

«Людям проще отказаться от “закошмаривания” себя, если им удается взглянуть на ситуацию с юмором. Вот вам “нужно” сидеть и страдать из-за того, какая непоправимая катастрофа, что Стивен ушел от вас. А смысл? Да, Стивен вас бросил. Вопрос теперь в том, как сделать, чтобы вы смогли наслаждаться жизнью без него. Понятно, что вы расстроены, вы грустите. В этом есть здравый смысл. Но эти переживания не должны длиться вечно, не надо их культивировать».

На следующих сеансах я продолжил эту борьбу с иррациональными убеждениями Миры. Постепенно клиентка начала мыслить иначе, у нее появились новые интересы и занятия. Жизнь перестала быть пустой.

Что можно сделать со своим восприятием, когда вы сталкиваетесь с обстоятельствами, которые вас сильно расстраивают? Взгляните иначе на то, что с вами происходит.

1. Подумайте, действительно ли происходящее невыносимо тяжело или это вы все так воспринимаете. Допустим, у вас несовершенная внешность. Но правда ли, что она совсем непривлекательна для противоположного пола? Или просто вас преследует глупая мысль, что вы *должны* выглядеть лучше всех на свете? Допустим, родители когда-то не согласились с вашим выбором профессии. Но в этом ли причина того, что вы не стали развиваться в этом направлении? Или просто вы сами легко сдались и побоялись идти своим путем? Как ситуация выглядит на самом деле, если исключить весь «ужас»? Стремитесь к честному пониманию.

2. Если случилось нечто, что нельзя изменить, лучше всего постараться достойно принять это. Без злобы, обиды и отчаяния. Несколько тысяч лет назад Эпиктет писал: «Непобедим тот, кого не волнует ничего, что находится за пределами его выбора». А у Сиднея Смита мы находим такие слова: «Если мне уготовано ползти, буду ползти; если прикажут летать – полечу; но счастливым не буду ни за что». Как видите, философию принятия также можно трактовать очень по-разному. Если довести идею принятия до крайности, она тоже станет иррациональной. Но принятие может очень помочь, если вы будете руководствоваться здравым смыслом.

3. Примите то, что нельзя изменить. И работайте с негативными чувствами, которые вы можете минимизировать или уменьшить. Рациональное мышление не дает вам просто сдаться на волю обстоятельств. Мы согласны с учениями Святого Франциска, Рейнгольда Нибура и некоторых восточных философов. Наша версия их идей такова: «Пусть у меня будут смелость и силы изменить то, что я могу изменить, спокойствие – чтобы принять то, что я не могу изменить, и мудрость – чтобы отличить одно от другого».

4. Осознайте, что расстройство, тревога и фрустрация – это нормально, и ничего в этом страшного нет. Нет ни одного человека в мире, который бы никогда не испытывал таких переживаний. Само по себе расстройство – не катастрофа, и вы вполне можете с ним справиться. И вовсе не обязательно из-за жизненных трудностей впадать в депрессию. Если вы не будете убеждать себя, что трудностей быть не должно, то в сложной ситуации будете просто глубоко сожалеть, грустить и расстраиваться. Но в ужас и депрессию не провалитесь. Вернитесь к здоровому чувству сожаления.

5. Чем сильнее ваши потери, чем глубже ваши чувства, тем более философски можно к ним относиться. Обычно люди думают так: (a) «У меня нет дорогого мне человека или чего-то, чего я очень хочу. Это так жаль!» и (b) «У меня нет того, что я по-настоящему хочу. Это катастрофа! Это нечестно! Моя жизнь ужасна! Так быть не должно!» (a) – имеет под собой

здравые основания, (b) – иррационально и деструктивно. Приложив некоторые усилия, вы можете оспорить (b) и «выкорчевать» такие мысли из своей головы.

6. Когда у вас реальные трудности, например физическая боль, которую нельзя облегчить, можно отвлечься. Вы можете либо не обращать внимания на боль, попытаться забыть о ней, либо наоборот – сосредоточиться на том, что вас беспокоит. Например, у вас болит голова. Можно попробовать забыть о ней, вместо того чтобы повторять: «Боже, какая ужасная боль! Как мне это вынести?!» Еще можно подумать о чем-нибудь приятном или заняться чем-нибудь (шахматы, чтение, рисование). Такой вариант отвлечения предпочтительнее. Намеренно перестать думать о боли довольно сложно, а вот занять свой мозг мыслительной деятельностью (особенно той, которая приносит удовольствие) – проще, и обычно это действительно помогает.

Когда-то давно я (*Л. Э.)* оценил эффективность этого метода, когда понял в кабинете стоматолога, что могу уменьшить зубную боль, фокусируясь на чем-то другом. Врач занимался моими зубами и деснами, а я сочинял песни у себя в голове и вспоминал всякие приятные моменты. Я рассказал об этой технике нескольким своим клиентам, которые боялись ходить к стоматологу, и они успешно использовали ее.

Много лет спустя, когда я упал с лестницы в отеле и лежал в больнице, то снова использовал отвлечение, чтобы облегчить боль. Я фокусировал внимание на приятных фантазиях, планировал, что буду делать после выписки, написал много страниц этой книги и так далее. Не могу сказать, что все это позволило мне совсем забыть о неприятных ощущениях. Но они стали гораздо менее заметными, потому что я их старался не замечать. Иногда я вообще о них не вспоминал.

Надо понимать: тут есть свои опасные моменты. Отвлечение временно и частично смягчает ощущения, но не решает проблему. Скандалы, сексуальные эксперименты, алкоголь, марихуана и транквилизаторы – тоже способы отвлечься, которые помогают нам почувствовать себя «хорошо» на какое-то время. Когда мы пользуемся этими способами, у нас создается иллюзия, что мы нашли решение, чтобы снять тревогу и убрать депрессию, а значит, проблему можно больше не решать.

Техники отвлечения иногда могут быть полезны, но не стоит ими увлекаться. Лучше все-таки бороться со своими иррациональными убеждениями, а не переносить внимание, чтобы отвлечься.

Пытаясь побороть чувства, связанные с невозможностью получить желаемое, некоторые люди приходят к совсем уж крайним мерам и наказывают себя за сами желания. Самоистязание распространено в некоторых сектах и среди христианских мучеников. Мазохизм, избиение себя плетьми – это точно не рациональный подход. Но это встречается – как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Во втором случае человек занимается самоистязанием, осуждая себя за то, что расстраивается, не получая желаемого.

Бывает и так, что люди хотят себя перевоспитать, но придумывают для этого не очень действенные методы. Они видят решение своих проблем так: сначала надо на эмоциональном уровне заново пережить свое детство или другие травмирующие обстоятельства. Нужно испить чашу страдания до дна, а потом уже думать, что с этим делать.

Мой *(Р. А. Х.)* клиент Тед – хорошая иллюстрация. Когда мы начали терапию, я понял, что передо мной «собиратель несправедливостей». Хотя, надо сказать, обиды Теда имели под собой основания: богатые родители отправили его в школу-интернат в восьмилетнем возрасте. Казалось, что они вообще не хотели этого ребенка и он им только мешал. При этом старших братьев и сестер Теда в семье любили, и в жизни они добились успеха. Тед не достиг ничего. Он терял работу (одну за другой), пил и обижался на жизнь.

Начитавшись книг по психотерапии, Тед ждал, что я предложу ему лечь на кушетку и буду несколько лет с интересом выслушивать рассказы про его страдания. Ожидания не оправдались. Я почти сразу приступил к изучению его «коллекции несправедливостей».

«Значит, вас не любили родители, – сказал я. – Они отвергли вас, плохо с вами

обошлись. Хорошо. Принято. А что вас злит *сейчас?* Когда вы были ребенком, вам было плохо. Но теперь вы выросли, вы помните об этом? Зачем же страдать о том, чего вы не получили в прошлом? Почему бы не сделать что-то интересное, конструктивное и приятное с вашей жизнью в настоящем?»

Тед просто опешил. «Вы же понимаете, что все не так просто! Я, разумеется, не специалист, но ведь известно, что если человека отвергали в раннем возрасте, то у него острая потребность в любви, с которой нелегко жить. И преодолеть это можно только через длительный психоанализ. Это мне и нужно, я думаю. Ну, что-то вроде того, о чем я читал в книгах. Когда клиент на протяжении долгого периода времени проживает негатив прошлого. И тогда он видит, в чем его проблема, что его беспокоит на самом деле. Вы этим не занимаетесь?»

«Больше не занимаюсь. Меня тоже когда-то впечатляли те книги, о которых вы говорите. Люди приходили ко мне, я давал им возможность заново проживать прошлое, заново ненавидеть родителей, например, – и все яснее я видел, что это не работает. Мои клиенты прекрасно проводили время, реанимируя свои старые переживания, расстройства и обиды. *Но им не становилось лучше.* Так что теперь мы с доктором Альбертом Эллисом используем принципиально другой подход в психотерапии. Он, конечно, не дает таких острых ощущений, как классический психоанализ. Но зато он работает!»

«Понятно. Но у меня же особый случай – меня отвергли родители, я храню в себе очень много негативных эмоций, которые связаны с прошлым. Может, прежде чем перейти к рациональному подходу, эти эмоции все-таки нужно проработать».

«Нет, ничего подобного. Психоанализ, возможно, поможет вам *пройти* через чувство отверженности. Но *не выйти* из него. Вы будете ворошить *прошлое,* воссоздавать в деталях, что и как сказали и сделали родители и как вы переживали их слова и поступки. Но так вы только усилите действие идей в вашем *настоящем,* – подкрепите свои мысли об отверженности, обидах и так далее. А ведь все это бессмыслица».

«Почему бессмыслица?»

«Ну вы же сразу мне рассказали обо всем, за что вы с упорством страдальца держитесь и с чем никак не хотите расстаться. Что вы чувствуете себя *ужасно* из-за того, что вас отвергли родители и вам не везет в жизни. И вы ждете, что, после того как выразите весь свой негатив по этому поводу, жизнь изменится и даст вам все, чего недодала. А если нет, тогда уж можно с полным правом напиваться до смерти».

«Но ведь меня действительно отвергли! Именно это *заставляет* испытывать такие тяжелые чувства!»

«Да, заставляет – но ребенка! Ребенка, который еще не может сам позаботиться о своих чувствах. Вы сейчас уже *можете* мыслить здраво, однако даже не пытаетесь. Не хотите менять свое отношение к обстоятельствам. Вместо этого рассчитываете, что обстоятельства каким-то чудом изменятся в ответ на ваши страдания.

Вы уходите с работы, где что-то не ладится (вместо того чтобы разобраться с проблемой). Вы переезжаете с места на место (вместо того чтобы сделать лучше место, где вы есть). Вам нравится купаться в обидах, сделать усилие и изменить положение вы просто не хотите! Вам дорог тот комфорт, который вы испытываете, когда обвиняете других».

«Думаете, я прячусь от своих проблем?»

«А разве не так? Вас так и тянет рассмотреть поподробней, что с вами сделали родители, из-за чего вы стали таким, какой есть. Но вы не хотите рассмотреть самого себя, увидеть, что вы сами с собой делаете и из-за чего вы чувствуете себя обделенным».

«И что же я такого делаю, позволите спросить?»

«А вот мы с вами посмотрим и увидим. За этим и приходят на терапию. Чтобы найти иррациональные убеждения, которые засели у вас в голове и заставляют вас чувствовать то, что вы чувствуете. А вовсе не для того, чтобы детально рассматривать, как родители сделали вас бедным и несчастным».

«И что за убеждения сидят у меня в голове?»

«Такие, например: “Как это отвратительно, что родители отвергли меня и я страдал, видя, как они любят моих братьев и сестер! Со мной так *ужасно* обходились в детстве – могу ли я чувствовать, что я вообще чего-то достоин в этой жизни?” Смехотворно, правда: поведением своих родителей в прошлом вы оправдываете свое поведение в настоящем. Или, например: “Боже, как трудно противостоять хаосу этого мира! Жизнь *не Должна* быть ко мне так сурова!” Подумайте, ведь такое отношение только усугубляет жизненные сложности, а вовсе не помогает с ними справиться».

«Хм. У вас совсем другой подход, чем в книгах по психоанализу, которые я читал. С вашей помощью я не смогу углубиться в свое подсознание, чтобы узнать, отчего мне плохо».

«Если вам нужно погрузиться в долгий, “глубокий” психоанализ, с радостью отправлю вас к кому-нибудь из моих знакомых психоаналитиков. К кому-нибудь из тех, кто с удовольствием проведет следующие шесть-семь лет, слушая ваши излияния. Но поймите: чтобы что-то изменилось, нужно поменять свое отношение к жизни».

«И что, если я перестану думать, какие мои родители сволочи, что так обращались со мной, я смогу решить свои проблемы?»

«Да. Самое главное – найти и поставить под сомнение идеи, на основе которых развились ваши проблемы. Вы исходите вот из чего: “Мне было очень трудно в детстве, я пережил больше плохого, чем другие люди. Так почему я и дальше должен быть чего-то лишен? На мою долю и так хватило страданий!” Привлекательная философия, но довольно бесполезная. Когда вы уже повзрослеете и начнете использовать более реалистичный подход к жизни?»

«А вы настойчивы, доктор Харпер…. Знаете, если как следует поразмыслить, мне и правда казалось, что все должно быть достаточно просто. Да, я хотел чуда. Я хотел, чтобы терапевт излечил меня. А сам оставался бы пассивным, страдал бы дальше и пальцем не шевелил, чтобы что-то изменить. Вы правы: терапия такого рода удерживала бы меня от изменений, просто давала бы мне массу оправданий не меняться. И так могло бы продолжаться многие годы.

У меня есть друг, Джим. Он ходил на такие сеансы долгое время, четыре или пять раз в неделю. И при любых проблемах хватался за трубку телефона, чтобы поговорить с доктором. Но этот мой приятель до сих пор пьет как сапожник! А когда я спрашиваю, как дела с лечением, он отвечает что-то вроде: “Прекрасно, просто прекрасно. Мы продвигаемся все глубже и глубже с каждым разом. Мы уже проникли очень глубоко. Когда-нибудь мы достигнем дна, и тогда я пойму, что находится под ним, и смогу наладить свою жизнь”. Но теперь я понимаю, что для таких, как Джим, просто нет дна. На самом деле он не хочет, чтобы стало лучше. Потому что это требует реальных усилий с его стороны».

«Правильно. Он ходит к психоаналитику, у него есть оправдание, он может и дальше просто плыть по течению. Но это его проблема. А что вы будете делать со своей?»

«Не могу ничего обещать, доктор Харпер – я уже столько раз нарушал свои обещания! Но я попробую, правда попробую. Постараюсь пристально посмотреть на себя самого, на свои убеждения и установки. Попробую использовать подход, который вы рекомендуете, и посмотрим, что будет». Тед сдержал обещание, он действительно попробовал. В течение нескольких месяцев он занимался обнаружением своих установок и своих (а не родительских!) ошибок. Он стал значительно меньше пить, впервые в жизни захотел обосноваться на одном месте. В возрасте тридцати шести лет решил получить профессию и начал обучение в сфере электротехники (он и раньше ею увлекался, но всегда воспринимал это только как хобби). Полностью избавиться от низкой устойчивости к фрустрации Теду не удалось. Но отношение к фрустрации у него стало совершенно другим. И он практически перестал злиться из-за несправедливости, которую пришлось пережить в прошлом.

На самом деле многие люди предпочитают окунаться в прошлое и не смотреть правдиво на свои мысли и действия в настоящем. Таким образом они надеются получить «глубокий инсайт», который быстро все изменит к лучшему. Ретроспекция в терапии остается популярной, потому что люди избегают брать на себя полную ответственность за

свое поведение и не хотят работать, чтобы изменить его.

Очень действенные способы уклониться от ответственности также можно найти в райхианском психоанализе, терапии первичного крика и других подходах, ориентированных на чувства. Страдания человека оправдываются, в первую очередь тем, что в детстве родители причинили ему боль и в его душе появилась злость. И он до сих пор живет со шрамами от душевных травм. Такие люди требуют от жизни компенсации за прошлые страдания – требуют, чтобы жизнь была к ним доброй и щедрой.

Люди, которым нравится терапия, описанная выше, не дают себе шанса на зрелость. Позволяя себе вновь и вновь идти по проторенной дорожке, они уменьшают свои шансы на то, чтобы повысить устойчивость к фрустрации.

Это вовсе не значит, что методы, нацеленные на выражение чувств, никуда не годятся. Иногда они действительно помогают. Выражение и понимание своих чувств может быть важной частью терапии, если сопровождается методами РЭПТ, которые помогут вам мыслить и действовать более зрело и конструктивно.

Глава 14
Взять под контроль свою эмоциональную судьбу

Мы тратим очень много времени и сил, пытаясь достичь невозможного: менять и контролировать действия других людей. И часто это нас так увлекает, что мы начинаем верить, что изменить свои собственные мысли и действия невозможно. Иррациональное убеждение № 5: *в сложных обстоятельствах или тяжелых жизненных ситуациях мы должны страдать, и у нас практически нет возможности взять под контроль или изменить свои чувства.*

Такая идея не имеет особого смысла по нескольким причинам. Во-первых, максимум, что могут сделать с нами другие люди и происходящие события, – это нанести нам физический вред, вызвать чувство дискомфорта или утраты. Но большая часть боли (ужас, паника, вина, стыд и враждебность) возникает из-за того, что мы воспринимаем чью-то критику или неодобрение слишком серьезно. Мы сами превращаем конфликты и сложности в настоящий кошмар у себя в голове.

Даже физические травмы не будут такой уж огромной проблемой, если вы отнесетесь к ним философски. Конечно, полностью контролировать такие вещи невозможно, некоторые внешние события могут доставлять высокий уровень дискомфорта и беспокойства, несмотря на все наше философское отношение. Как сказал Бертран Рассел, «того, кто считает, что счастье полностью идет изнутри, нужно на тридцать шесть часов оставить полураздетым на морозе и без еды».

Тем не менее минимизировать физическую боль можно. И у нас есть ресурсы для того, чтобы уменьшить боль от нездоровых эмоций.

Нельзя сказать, что контролировать свои настроение и чувства легко – продолжать страдать обычно легче. Но если вы начнете контролировать себя и перестанете причинять себе боль, результат будет лучше.

Возьмем, к примеру, утверждение: «Джерри говорит, что я тупой, и причиняет мне боль».

Мы говорим: «Джерри не может сделать вам больно, называя вас тупым. Это вы причиняете себе боль, когда, думаете что-то вроде: “Как ужасно, Джерри назвал меня тупым! Я не тупой, и он *не Должен* был так говорить!” или “Какой кошмар! Может быть, я и правда веду себя глупо, а он видит это. Какой ужас, что я такой дурак!” Есть альтернатива, вы можете сказать себе: “Джерри считает меня тупым. Возможно, у него ко мне предвзятое отношение. Но если он прав, мне лучше подумать о своем поведении и постараться действовать менее глупо. В любом случае Джерри слишком обобщает. Если бы я был тупым, я бы *всегда* вел себя глупо. Может быть, я действительно часто делаю глупости. Но даже если так, я все равно не законченный идиот”».

Также наши клиенты часто говорят: «Я *не могу,* когда что-то идет не так».

И мы снова возражаем: «Что значит не можете? Конечно, можете! Скорее всего, вы *отказываетесь* мочь, предпочитаете убегать от трудностей. Или культивируете свои несчастья. Совершенно очевидно, что сложные обстоятельства не могут уничтожить вас. И так же ясно, что вы можете их вынести. Так почему бы не начать работать над тем, чтобы ситуация улучшилась?»

Когда вы говорите: «Я не могу контролировать свои чувства», то обычно имеете в виду, что прямо сейчас, в текущий момент вы изнурили себя настолько, что ваша автономная нервная система временно дала сбой и вам не удается *немедленно* взять ее под контроль. Увидев свои иррациональные убеждения и начав менять их, вы обнаружите, что на самом деле *можете* взять свои чувства под контроль. И иногда сделать это получается на удивление быстро.

Я *(Р. А. Х.)* как-то работал с Риком С., который настаивал, что он никак не может контролировать свои депрессивные настроения, потому что они овладевают им еще до того, как он успевает это понять. А когда он уже в депрессии, то не чувствует в себе сил делать что-то, чтобы выбраться из этого состояния.

«Я понимаю все, о чем вы говорите. Что это я сам создаю свое чувство угнетенности и подавленности, – говорил Рик. – Но я не понимаю, как это к себе применить. Видите ли, депрессивные чувства я вызываю в себе *неосознанно.* Так как же мне увидеть их и осознать еще до того, как они возникают, как препятствовать их появлению?»

«Никак, – отвечал я. – Как минимум далеко не с первого раза. Сначала вы научитесь отмечать свои депрессивные состояния после того, как они уже возникли. А затем придете к пониманию, что вы сами способствуете их появлению, продолжая верить в некоторые иррациональные убеждения. И их вы с легкостью сможете обнаружить, понимая принципы РЭПТ».

«Значит, если я чувствую себя подавленным, неважно, по каким именно причинам, я могу остановиться и показать себе, что я сам вызываю это настроение. А затем я могу поискать иррациональные убеждения, из-за которых впадаю в депрессию?»

«Совершенно верно. Это непросто, особенно поначалу, но вы справитесь. Давайте возьмем конкретный случай. Когда в последний раз вы чувствовали себя подавленным?»

«Хмм. Дайте подумать. Ну вот вчера, например. Было воскресенье, проснулся я поздно, почитал газету, послушал радио немного… И внезапно почувствовал себя вялым и подавленным».

«А еще что-то случилось тем утром, кроме чтения газеты и прослушивания радио?»

«Нет, ничего такого не вспоминается. Дайте подумать… Я думал позвонить женщине, с которой встречаюсь (ее зовут Нэнси). А потом передумал и не стал звонить».

«Почему передумали?»

«Обычно мы встречаемся вечером в субботу. Но в этот раз у нее было назначено другое свидание. Мне это не нравится, конечно, но поскольку я не собираюсь на ней жениться, то и запретить я ей тоже ничего не могу. Я думал ей позвонить в воскресенье, чтобы узнать, сможет ли она встретиться со мной в этот день. Но.»

Рик замялся.

«Но?»

«Я подумал, может быть, тот, с кем она встречалась в субботу, остался у нее на ночь. И может быть, ей будет неудобно, если я позвоню и.»

«Ну вот, теперь понятно, каких вещей вы себе наговорили. Достаточная причина, чтобы почувствовать себя подавленным, не так ли?»

«Ну да, я говорил себе: “А что, если он все еще там? Вдруг ей было так хорошо с ним всю ночь, что она больше не захочет меня видеть? Что, если в постели он оказался гораздо лучше меня? Какой кошмар!” Я боялся позвонить ей и узнать, что меня бросили. Конечно, от таких мыслей впадешь в депрессию!»

«Да, безусловно. Видите, как можно *неосознанные* мысли сделать осознанными. Вы

неосознанно накрутили себя и загнали в депрессивное состояние, но ведь вы все-таки можете обнаружить эти вредные мысли. Понимаете?»

«Да. Я могу сделать это, просто задавая себе вопросы, как только что было у нас с вами. То есть под *подсознательными* я на самом деле подразумеваю те мысли, которые я просто не рассматриваю с точки зрения разума, но тем не менее продолжаю думать про себя. Так?»

«Да. Хотя бывают и глубоко подсознательные мысли – те, которые мы вытесняем, потому что стыдимся их. Это было одно из главных открытий Фрейда. Но он зашел слишком далеко – пришел к выводу, что практически все подсознательные мысли формируются за счет вытеснения, и их трудно обнаружить. Это ошибка! Большинство из наших подсознательных мыслей доступны для сознания. Стоит лишь немного копнуть!»

«Значит, даже если я неосознанно вгоняю себя в депрессию, то обычно без особых трудностей могу понять, что я себе говорю, чтобы оказаться в таком состоянии. И тогда появляется шанс выйти из него».

«Именно так. Хотя порой это нелегко. Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, вам не особо хочется из него выходить. В каком-то смысле тут приходится выбирать из двух зол: либо оставаться в депрессии, либо пойти против своих чувств и бороться со своим состоянием, понимая, что вы сами сотворили его. Если выбрать меньшее из зол – посмотреть на свои депрессивные нестроения и стоящие за ними мысли, – то негативное отношение к себе и жизни поменяется. Это значит, что вы все реже будете загонять себя в депрессию. И вам будет все проще выбираться из подобных состояний».

Рик слушал меня очень внимательно. На следующий сеанс он пришел явно воодушевленный. «Ну что ж, доктор, – сказал он, – кажется, на этот раз у меня получилось. Я неосознанно оказался в своем привычном подавленном настроении, но сумел выбраться из него».

«Отлично. Расскажите».

«Значит, дело было так. Неделю назад я рассказывал вам о моей подруге Нэнси и о том, что она пошла на свидание с другим парнем. На этой неделе я встретился с ней, и она мне сказала: “Рик, убери это траурное выражение со своего лица. Ты выглядишь как покойник, ей-богу!” Это был удар под дых. Я сразу понял, что до сих пор переживаю насчет того, что произошло на прошлой неделе, и начал погружаться в мрачное состояние.

Как хорошо, что мне вспомнился ваш совет – задать себе вопрос о том, что я себе говорю такого, от чего мне может быть так худо. В первую очередь я себе говорил: “Она снова со мной встретилась. Но откуда мне знать, что она этого действительно хочет? Может быть, ей было бы приятней провести время с тем парнем, с которым она была на прошлой неделе. Боже, как ужасно, а вдруг она хочет его, а не меня!” Когда Нэнси сделала замечание насчет моего вида, я стал себе говорить: “Это конец. Она не только предпочитает того парня мне, но еще и считает меня невыносимым занудой. Она точно не захочет со мной больше встречаться. И это в очередной раз подтверждает, какое я ничтожество!”»

«Да, вы себя не щадили, это точно. Двойная порция. Чтоб уж наверняка!»

«Вот-вот. Я постарался на славу. Но я поймал себя на этом! “Посмотри, что ты себе говоришь, – подумал я. – Что за несусветная чушь! Предположим, ей действительно понравился тот парень. Пусть даже больше, чем я. Разве это что-то говорит про меня? Предположим, ей не понравилась твоя унылая физиономия. Разве я от этого становлюсь безнадежным придурком, с которым она никогда не сможет быть в отношениях? Давай-ка, перестань повторять этот бред и просто будь собой. И тогда посмотрим, кто ей больше по нраву: я или тот парень. Но даже если она предпочтет его – что ж, неприятно. Но не смертельно. Я переживу”.

Вы не поверите, мою угрюмость как рукой сняло. Каких-то пять минут, и вот я уже улыбаюсь и дурачусь с Нэнси. В итоге мы так приятно провели этот вечер, что это оказалось наше лучшее свидание за все время, что мы встречаемся. В конце концов она сказала, что больше не хочет видеть того парня, потому что со мной ей очень хорошо. Знаете, я теперь

даже подумываю жениться на ней. Но самое главное – я могу контролировать свои депрессивные настроения! Это лучшее, что когда-либо со мной случалось».

Вот таким образом человек научился следить за своими мыслями и контролировать депрессивные чувства. Приведем ряд приемов, которыми вы можете воспользоваться с этой целью.

○ Когда вы сталкиваетесь с физическим недомоганием или утратой, то можно попытаться избавиться от боли или как-то улучшить свое состояние. Если такой возможности нет, примите произошедшее философски и постарайтесь, насколько можете, забыться или отвлечься. Не говорите себе: «Какой ужас произошел со мной!» Лучше скажите: «Как скверно, что я в такой ситуации. Хорошего, конечно, мало. Но это нестрашно».

○ Когда кто-то жестко критикует вас, задайтесь вопросом о мотивах критикующего вас человека и о том, насколько справедливы его замечания. Если вы понимаете, что критика справедлива, можно постараться изменить свое поведение и принять свои ошибки, а также неодобрение со стороны других людей.

○ Когда вас охватывает тревога, злость, депрессия или чувство вины, нужно постараться понять, что в большинстве случаев ваши чувства вызваны не внешними событиями, а вашими иррациональными убеждениями. И их можно менять. Необходимо помнить, что каждый из нас – сам себе хозяин. Конечно, невозможно быть счастливым всегда. В жизненной лотерее вы никогда не выиграете гарантий здоровья до конца дней или полного избавления от фрустрации. Но вы можете уменьшить свою ментальную и эмоциональную боль.

○ Вы можете контролировать свои вредные пристрастия. Когда вы думаете, что вам *нужно* покурить или съесть много еды, то можно оспорить свое убеждение относительно того, что вам *необходимо* побаловать себя. Замените это утверждение мыслью о том, что у вас есть сильное желание, которому можете противостоять. В своей книге «Остановиться, а не бросить» Джозеф Дэниш показывает, как можно изменить свое желание курить, заставляя себя фокусироваться на разнообразных значениях слова «курение» и «бросать». Думая о курении, мы часто связываем его со снятием стресса, расслаблением и удовольствием, забывая при этом о боли, тратах, недомогании и смерти – как бы вычеркивая эти значения из своего поля зрения. Но если вы будете думать о курении, учитывая ВСЕ аспекты, то ваше отношение изменится. В РЭПТ мы используем методы Дэниша – применяем анализ преимуществ и недостатков к таким понятиям, как «курение» и «выпивка». Четко увидев все негативные последствия своих вредных пристрастий и реальные преимущества расставания с ними, человек может избавиться от зависимости.

Глава 15
Одолеть тревогу и панику

Наши клиенты и коллеги иногда заявляют, что РЭПТ невозможно применить к работе с тревогой, утверждают, что нельзя сознательно изменить механизм, предназначенный для сохранения нашей жизни. На самом деле это не так. Тревогу во многих случаях можно контролировать, пользуясь здравым смыслом. Тревога базируется на иррациональном убеждении № 6: *сталкиваясь с чем-то, что представляет для нас опасность или вызывает страх, мы должны бояться, тревожиться и спасаться бегством.*

Мы не утверждаем, что реальных страхов нет. Они есть. Если вы собираетесь перейти дорогу, то вам следует опасаться возможности попасть под машину. И по этому поводу возникает определенная обеспокоенность. Страх такого рода не просто свойственен человеку, он необходим для сохранения жизни. Если вы не будете испытывать здоровый страх, ваше пребывание в этом мире долго не продлится!

Но страх может быть разным. Тревога представляет собой чрезмерное беспокойство из-за преувеличенного или необоснованного страха. Часто она относится прежде всего к

ментальным травмам или психологическому «ущербу». Тревогой чаще всего называют чрезмерное беспокойство о том, что думают другие. И такая разновидность тревоги является разрушительной для личности. Объясним почему.

○ Если что-то действительно представляет опасность, есть два разумных шага. Первый: подумать, *на самом ли деле* это влечет за собой боль или ущерб. Второй: если да, принять меры, чтобы уменьшить опасность, или (если сделать ничего нельзя) спокойно принять происходящее. Бесполезно скулить и стенать по поводу ситуации, которая наводит на вас страх и ужас. Этим вы не измените ситуацию и никак не подготовите себя к тому, чтобы справиться с ней. Чем больше вы будете «расшатывать» свои эмоции, тем меньше шансов, что вы сумеете благополучно выйти из опасных обстоятельств.

○ Бывают случаи (например, авиакатастрофа или рак), с которыми, при всей нашей предусмотрительности, мы мало что можем сделать. Да, такое *может* случиться. Хотите верьте, хотите – нет, но беспокойство не имеет волшебного свойства ограждать нас от стечения плохих обстоятельств. Можно даже сказать, что, нервничая, человек повышает свои шансы заболеть или попасть в аварию.

○ Мы часто преувеличиваем *ужасность* многих неприятных событий. Самое худшее из них – это смерть. Но она все равно случится с каждым. Если вы долгое время страдаете от мучительной боли (как, например, бывает при раке, когда лекарства уже не помогают), то можете даже подумывать о самоубийстве. Но большинство неприятных событий, которые могут с нами произойти (потеря любимого человека или работы), все-таки не так страшны, как мы представляем. Наши самые большие страхи, связанные с подобными «катастрофами», базируются на том, что мы преувеличиваем их «ужасность». В жизни каждого из нас бывают трудные ситуации. Но настоящие катастрофы (в которых страдает и погибает множество людей) случаются редко. Положа руку на сердце, признайтесь, что ужасным вы называете то, чего, по вашему мнению, *не должно* быть, или что *должно быть* по-другому. Именно такие события расцениваются вами как полный провал, катастрофа или несчастье. Вы преувеличиваете. Подумайте: если, по закону Вселенной, тех самых нежелательных событий (А – активаторов) *не должно быть* (В – ваше убеждение), то ведь их бы и не было. Заявляя, что чего-то не должно быть, при том, что оно есть, вы просто верите в невозможное. Если призвать на помощь разум и перестать диктовать Вселенной новые правила, которые существуют только у вас в голове, можно принять неоспоримый факт: есть то, что есть. Независимо от того, насколько оно для вас неудобно или неприятно.

○ Тревога сама по себе – одно из самых болезненных состояний. Иногда лучше умереть, чем жить в постоянной «агонии тревоги». Когда мы сталкиваемся с реальной опасностью, нужно встречать ее открыто и спокойно, а не в нервной панике – только так с этой опасностью можно справиться.

○ Помимо возможности физического вреда и ощутимой потери, чего мы обычно боимся? Того, что люди нас не одобрят или мы им не понравимся. Что нас могут игнорировать или говорить о нас неприятные вещи. Что кто-то может испортить нам репутацию. Какой кошмар, правда? Но вас не посадят в тюрьму, не бросят умирать от голода и не будут пытать из-за чьей-то критики или плохого отношения. Так зачем же постоянно мучить себя из-за того, что происходит в чужой голове? Если вы перестанете слишком сильно беспокоиться и сделаете что-то, чтобы люди отнеслись к вам по-другому, возможно, ситуация изменится. А если продолжать тревожиться, ужас и кошмар будут продолжаться.

○ В детстве мы часто боимся чего-то. В раннем возрасте мы мало что можем поделать с окружающими обстоятельствами. Во взрослом состоянии у нас уже гораздо больше контроля, и опасные обстоятельства мы уже во многих случаях можем изменить. Если изменить их нельзя, можно научиться жить, не паникуя и не подпитывая свои страхи.

Случай из практики: женщина по имени Джейн. Она сохраняла свои детские страхи, несмотря ни на что. Когда ей было шесть лет, отец жестко наказывал ее при малейшей попытке поставить под вопрос его авторитет. Защититься от этого садизма она не могла. Став взрослой, Джейн вышла замуж за такого же жестокого мужчину, как ее отец, и жила с

ним десять лет, пока его не признали психически неуравновешенным и не определили в лечебницу.

И в детстве, и в первом браке Джейн находилась в обстоятельствах действительно страшных. А вот второй брак был другим – с мягким и покладистым мужчиной по имени Сэм. Тем не менее душевного спокойствия Джейн достичь не удалось, она пришла на терапию в состоянии самой настоящей паники. Поскольку Джейн изучала психологию в колледже, то свои симптомы она описывала мне *(А. Э.),* используя профессиональную терминологию:

«Кажется, я веду себя как собаки Павлова. Очевидно, у меня выработалась реакция страха, подчинения и обиды на любого близкого мне человека. И этот условный рефлекс продолжает срабатывать. Сэм – очень хороший человек, а мои дочери-подростки ведут себя как зайки, но я все равно живу в постоянном страхе. Раздается звоночек, и мои собаки тут как тут: ждут свою порцию и пускают слюни. Я всегда наготове, всегда на задних лапах, в ожидании пинка».

«Может быть, для вас это выглядит как условный рефлекс, – сказал я, – но нам нужно понять реальные причины вашей паники. Для начала вспомните, что обычно происходило у вас с отцом и первым мужем».

«Они очень злились по поводу любой мелочи, которую я делала или не делала. Я видела эту злость и знала, что за ней последует: меня жестоко накажут. Каждый раз, когда я видела, что они начинают злиться, меня охватывал страх, я боялась наказания. И я либо пыталась скрыться, либо начинала паниковать, либо просила их поскорее разделаться со мной, чтобы все это побыстрее закончилось».

«Вы описали все довольно подробно и последовательно, но упустили очень важную часть процесса».

«Что именно?»

«Вы сказали: они начинали злиться, вы знали, что вас накажут. И затем вас охватывала паника. Но вот вторая часть – вы знали, что вас накажут – вы перескочили через нее слишком быстро. Скорее всего, когда вы понимали, что на вас злятся, то начинали думать что-то вроде: “Боже, опять! Он злится на меня ни за что. Какой ужас! Это так несправедливо! Какое я бедное, беспомощное существо! У меня такой несправедливый отец (или муж), который может делать со мной что угодно, а я настолько слаба, что не могу противостоять!” Признайтесь, говорили себе что-то подобное?»

«Да, говорила. В частности, в детстве я говорила себе, как ужасно, что у меня такой отец, когда, например, у Кэрол, моей лучшей подруги, такой хороший, дружелюбный папа, который никогда на нее не кричит и тем более не бьет и не наказывает. Мне было так стыдно, что мой отец не такой. Вообще, я думала, что у меня ужасная семья. Мне не хотелось, чтобы Кэрол или кто-нибудь еще знал, насколько плохо со мной обращаются».

«А что было с первым мужем?»

«Примерно то же самое. Только мне было стыдно не за него, а за то, что я вышла за него замуж. Когда он начинал злиться и я знала, что сейчас он набросится на меня, то я говорила себе: “Как я могла быть такой дурой, что вышла за него? Особенно после того, что я пережила в родительском доме. Я выбралась из кошмара и тут же загнала себя в такую же ловушку, уже добровольно! И все еще остаюсь с ним, а надо бы набраться смелости и уйти”».

«Хорошо, давайте разбираться дальше. Вот у нас есть стимул: злость вашего отца и первого мужа. Есть условный рефлекс: ваш огромный страх наказания. Но также у нас есть (это особенно важно) ваши *интерпретации* своего страха, наполненные самообвинениями. Вы могли бы сказать себе: “Вот снова отец начинает злиться, и вскоре последует несправедливое наказание. Но ничего, я переживу это, а потом, когда вырасту, уйду из этого дома и стану жить так, чтобы такого больше не было”. Но вместо этого вы говорили себе: “Наверное, я никудышная, раз живу в такой плохой семье. И я слишком слаба, чтобы прекратить эти издевательства”.

В ситуации с первым мужем вы могли бы сказать себе: “Конечно, плохо, что я совершила такую ошибку: вышла замуж за садиста. Но я достаточно сильна, чтобы уйти от него”. Но на деле вы говорили себе совсем другое: “Я никчемная дура, раз совершила такую ужасную ошибку, выйдя замуж за этого урода. И, конечно, у меня не хватит духа, чтобы уйти от него. Что еще раз доказывает, какая я идиотка!”»

«То есть вы хотите сказать, что мою устойчивую реакцию страха обусловили совсем не действия моего отца и мужа и следующие за ними наказания? Эту работу сделали мои *собственные* интерпретации и самообвинения»

«Да, ваши интерпретации, которые *частично* не соответствовали реальности. В какой-то части они были справедливы. Ведь, например, когда вы жили с отцом, то были девочкой, которая действительно страдала от его нападок. И независимо от того, что вы бы могли себе говорить тогда, вы *на самом деле* были в опасности. И если бы у вас совсем не было страха, это нельзя было бы назвать абсолютно здоровой реакцией».

«Но когда я первый раз вышла замуж, это уже была другая ситуация».

«Да. Но и тут у вас были причины для рационального страха. Поскольку он вел себя как псих и, войдя в раж, мог бы даже убить вас. Чтобы все прекратить, вы могли просто уйти от него. Так что большую часть так называемых обусловленных страхов в ситуации с мужем вы создавали сами, убеждая себя, что *не можете* справиться и решиться, обзывая себя идиоткой за то, что остаетесь с ним. Если бы вы говорили себе более разумные вещи, возможно, решились бы уйти гораздо раньше».

«Значит, такое “обусловливание” – это прикрытие для того, что мы по большому счету делаем с собой сами?»

«Да, очень часто это именно так. В экспериментах Павлова реакции вырабатывались за счет внешних воздействий. Ученый полностью контролировал то, получат или не получат собаки свой кусок мяса, когда прозвенит звонок. Возьмем случай с вашим отцом: он был больше и сильнее вас и также (во многом) контролировал, получите или нет вы свое наказание, когда он разозлен. Но он не мог контролировать это полностью! Ведь если бы вы смогли по-другому воспринимать происходящее, то могли бы поменять ситуацию. Например, вы могли бы уходить из дома, как только замечали, что он злится. Или могли бы переносить наказания стоически, без самоуничижения. Но из-за определенного образа мыслей, который был у вас в то время (и который сформировался не без помощи отца), вы лишь пассивно принимали нападки и винили себя за то, что у вас такой отец, и за то, что вы его злите. Ситуация у вас и правда была страшная, но окончательно *ужасной* вы сделали ее для себя сами».

«Понимаю, о чем вы. А с первым мужем ведь было еще хуже. Эту ситуацию я вообще могла не принимать, однако я заставляла себя с ней мириться. Посредством того, что вы называете определенным образом мыслей».

«Совершенно верно. Если в ситуации с отцом от вас зависело немногое, то в ситуации с первым мужем вы практически сделали все сами. Вы могли убедить себя, что неразумно и глупо позволять такому мужчине издеваться над вами. Но делали все ровно наоборот».

«А что насчет текущей ситуации, с моим вторым мужем?» «Если снова вернуться к эксперименту Павлова, вспомним: он переставал давать собакам мясо после звонка, они через какое-то время перестали выделять слюну по сигналу. То есть избавились от условного рефлекса, когда поняли, что звонок и мясо уже больше никак не связаны друг с другом. Если бы из-за вашей истории с отцом и первым мужем у вас выработалась условная реакция, вы могли бы от нее избавиться, просто осознав, что со вторым мужем ситуация совсем другая. Он ведь ведет себя как ангел по сравнению с теми двумя».

«Это так. Он просто удивительно хороший и неконфликтный».

«Но вы говорите, когда он или дочки просто находятся с вами рядом, это вызывает у вас панику».

«Да, я не могу понять, почему. Но так происходит».

«Думаю, на самом деле вы *можете* понять. Для начала перестаньте себя убеждать, что

это условный рефлекс. Поведение вашего нынешнего мужа никак не подкрепляет ваши “выученные” страхи. А страхи тем не менее остаются. Значит, вы что-то делаете, чтобы их поддерживать».

«Хмм. Понимаю, о чем вы. И что же это может быть?»

«А как по-вашему? Как *вы* думаете, что вы себе говорите?»

«Наверное, что-то вроде того, о чем вы уже упоминали. Что я слабая и ненормальная. Всегда такой была и буду».

«Так обычно и происходит: вы ходите по замкнутому кругу. Ваш отец вас обижал. Вы убедили себя, что ничего не можете с этим поделать, и стали жить в вечной тревоге. Тревога стала для вас привычным делом, и вы убедили себя, что бессильны что-либо сделать с ней. Получается, что вас тревожит ваша тревога. Вот это поворот!»

«Да, интересно. Я привыкла бояться отца и первого мужа, хотя на самом деле боюсь себя, своей слабости. И теперь я боюсь, что так и буду тревожиться, так и останусь слабой. И ведь я так боюсь бояться, что нахожусь в состоянии паники почти постоянно!»

«Так и есть. Вы так запугиваете себя и живете в страхе из-за своей боязни, что как бы убеждаетесь в собственной правоте. Вы думаете, будто настолько бесхребетны и ненормальны, что никто никогда не сможет вас любить – в том числе и нынешний муж».

«Значит, исходя из своей потребности в любви и страха, что из-за моей ненормальности эта потребность не будет удовлетворена, я тревожусь и изматываю себя. Затем говорю себе: “Ну вот, ты действительно бесполезное существо!” И поскольку я уже дважды подтвердила для себя свою “никчемность”, то еще больше боюсь, что не заслуживаю любви. Как вы и говорили, замкнутый круг! Но что мне сделать, чтобы выбраться из него?»

«А как вы думаете? Если ваши иррациональные убеждения являются причиной вашей тревоги, что можно сделать, чтобы перестать тревожиться?»

«Пересмотреть их?»

«Да. Пересмотреть и подумать: “Если я действительно тревожу себя сама, напоминая о прошлых угрозах, которых больше нет, то, видимо, мне надо понять, что я делаю, и научиться успокаиваться самой”».

«Ну да. Так можно исключить причины для паники».

«Да, попробуйте и увидите. Если это сработает (а я думаю, что сработает), то отлично. А если нет, то мы с вами снова разберемся, что вы такое себе придумываете, чтобы это не работало».

«Мне надо понять: неважно, что меня пугает, страшным это я делаю для себя сама. Раньше я этого не понимала».

«Иногда бывают действительно страшные обстоятельства. Например, если вы находитесь в тонущей лодке или в машине, потерявшей управление. Но такие страхи случаются относительно редко. Большая часть того, из-за чего мы паникуем, – это опасности, существующие лишь в нашем воображении. Мы *сами* их творим. И мы можем их устранить, поменяв свое мышление на более целесообразное».

«Хорошо. Понятно. Давайте я теперь просто попробую».

И Джейн попробовала. Прошло несколько недель, и она перестала испытывать страх в присутствии своих дочерей и мужа. Но на этом она не остановилась – ей захотелось двигаться дальше. Например, она выступила с публичной речью в местном общественном клубе, чего никогда раньше не делала. Джейн поняла, что *не обязана* отвечать на злость состоянием паники.

Многие, кто цитирует Павлова, забывают один важный момент. Рассказывая об условных рефлексах собак, крыс и морских свинок, он уточняет: люди все-таки являются более сложными существами, и их поведение обусловливается еще и «второй сигнальной системой» – то есть мышлением. Б. Ф. Скиннер в своих работах также писал о вербальном и невербальном поведении и отмечал, что у людей обусловливание происходит не только за счет внешнего подкрепления, но и через самовнушение. В книге «Превыше свободы и чести» Скиннер пишет:

«Самонаблюдение можно изучать, и его надо включать в любое разумное всеобъемлющее описание человеческого поведения. Экспериментальный анализ поведения выделяет его важнейшие аспекты».

Очень верно! Но Скиннер продвинулся не слишком далеко. Как я *(А. Э.)* отметил в интервью в журнале «Поведенческая терапия», он уделил недостаточно внимания самоподкреплению:

«Нельзя сказать, что взгляды самого Скиннера на свободу и честь получают сильное внешнее подкрепление. Так же как и мои идеи о том, что люди по большей части могут контролировать свои эмоции. Наоборот, внешнее влияние так или иначе противостоит нашим теориям. Тем не менее и я, и Скиннер упрямо продолжаем придерживаться своих взглядов, не получающих подкрепления. Как так?… Скиннер обходит стороной некоторые важные моменты, касающиеся людей. (1) Абсолютной свободы нет, но это не значит, что люди не могут делать выбор. (2) Поведение формируется и сохраняется под влиянием его же последствий, поскольку «внутреннее “я”» (индивидуальность) воспринимает и проживает эти последствия и, как минимум, в какой-то степени *решает измениться.* (3) «Внутреннее “я”» *определяет* эти последствия как «желательные» или «нежелательные». Как я уже говорил, большинство психологов отнеслись ко взглядам Скиннера без особого энтузиазма и не соглашались с ним. Но Скиннер *сделал выбор* в пользу того, чтобы не воспринимать возражения (или социальное неодобрение) как некое «наказание». (4) Безусловно, у такого «упрямства» Скиннера есть *некоторые* определяющие внешние факторы, однако, по всей видимости, *некоторые* элементы «свободного выбора» здесь тоже есть. Скиннер сам говорил о «взаимодействии между организмом и окружающей средой», подразумевая, что первый интерпретирует и воздействует на вторую, а вторая формирует и поддерживает в определенном состоянии первый. На мой взгляд, при комплексном терапевтическом подходе некоторую степень сопротивления и автономии можно приписать как организму, так и окружению. И мне кажется, Скиннер тоже так считал, хотя и в несколько искаженном свете.

Теперь опишем эффективные методы борьбы с нездоровыми тревогами.

1. Отследите свое беспокойство, дойдите до конкретных установок, которые его создают. Скорее всего, вы обнаружите, что повторяете что-то вроде: «Это же ужасно, что.» или «Как будет страшно, если.» Честно спросите себя: *«Почему* это ужасно?» или *«Действительно ли* будет страшно, если.?» Конечно, Активирующие События могут быть нежелательными и неудобными, могут раздражать. Но можете ли вы доказать, что происходящее (или то, что может произойти) действительно *ужасно, страшно и катастрофично?*

2. В ситуациях, когда действительно есть некоторая опасность, например, если вы едете на раритетной, но ненадежной машине, можно либо (а) изменить ситуацию (принять решение не ехать на такой машине), либо (b) принять возможную опасность как неприятный факт жизни (да, красивая жизнь связана с риском). Если вы можете минимизировать опасность, сделайте это, используя любые средства. Если не можете, тогда *примите это.* Ведь сколько бы мы ни тревожились, этим мало что можно изменить.

3. Если может произойти какое-то катастрофичное событие, а вы не можете его предотвратить, тогда оцените *вероятность* такого события и *реально* возможного вреда от него. Новый миропорядок *может* наступить уже завтра, но насколько это *вероятно?* Если даже он наступит, вы знаете *совершенно точно,* что вас покалечат или убьют? А если вы погибнете, это *правда* будет хуже, чем если бы вы мирно старели и помирали в постели в течение десяти или двадцати лет?

4. Используйте мышление и действие, чтобы справиться с повышенной тревогой. Сначала осознайте, что тревога в основном формируется *вашими* иррациональными убеждениями. Внутренне оспорьте их. А потом заставьте себя *делать* то, что вызывает у вас беспочвенный страх, и регулярно *совершайте* действия, чтобы побороть свою тревогу. Например, если вы боитесь ездить на автобусе, для начала поймите, что тревога возникает из ваших негативных идей. Вы говорите себе, что автобусы очень опасны, что в автобусе может

случиться что-то ужасное, и если это случится, вы не справитесь. Поставьте эти идеи под сомнение. Покажите себе, что автобусы безопасны, что очень редко кто-то получает травмы в автобусе, что даже если произойдет какая-то неприятная ситуация, вы можете с ней справиться. Лучше всего регулярно заставлять себя, снова и снова, ездить на автобусе и формировать новые убеждения. Чем больше вы будете делать вещи, которых необоснованно боитесь (сопровождая их мысленным опровержением своего страха), тем меньше будете паниковать.

5. Большинство наших тревог связано с сильным страхом неодобрения. Противодействуйте своей панике, показывая себе, что неодобрение может быть неприятным, но «ужасным» или «страшным» оно становится только тогда, когда вы сами так его определяете.

6. Многие ситуации из-за тревоги делаются только хуже. Вместо того чтобы говорить себе, какой «ужасной» уже является или может стать определенная ситуация, лучше напоминайте себе, насколько неразумно постоянно беспокоиться об этом. Но не обвиняйте себя.

7. Старайтесь не преувеличивать значение или важность чего-либо. Ваша любимая чашка – это всего лишь чашка, которая вам нравится. Ваша жена и дети, какими бы замечательными ни были, не вечны. Но конечно, не стоит уходить в защитную реакцию методом «Ну и что?». Не надо фальшиво убеждать себя: «Да ну и что, если разобьется моя чашка? Мои жена и дети могут умереть? Ну и что?» Забота о вещах и близких людях делает нашу жизнь более полной и осмысленной, но если мы слишком привязываемся к ним и живем с твердым убеждением, что без них жизнь будет пуста, то переоцениваем их значимость. Помните, что позитивное, душевное отношение к какому-то событию или явлению не значит, что вы должны воспринимать его отсутствие как катастрофу. Вы можете любить кого-то или что-то всем сердцем. Но если этот кто-то уйдет или это что-то исчезнет, то не значит, что вам надо будет погибнуть. Такая потеря, какой бы большой она ни была, означает лишь исчезновение чего-то очень дорогого для вас. Но не означает исчезновение *вас.*

8. Чтобы рассеять беспочвенные страхи, можно также использовать метод отвлечения. Если вы боитесь, что у падет самолет, в котором вы летите, заставьте себя сконцентрироваться на книге или просмотре фильма. Если перед выступлением на публике вас трясет от страха, сфокусируйтесь на содержании своей речи. Но чтобы разделаться со своими страхами и тревогами на более глубоком уровне, нужно более философски относиться к жизни – используйте идеи, которые изложены в этой главе.

9. Еще один полезный способ, который помогает снизить тревогу, – выяснить, откуда изначально появились ваши страхи, и понять, что, даже если *в прошлом* они были актуальны, *сейчас* для них нет никаких разумных причин. В детстве мы боялись многих вещей – например, темноты или вступить в схватку с взрослым. Но сейчас-то мы выросли! Напоминайте себе об этом и убеждайте себя, что теперь уже можно решиться на многое из того, чего вы избегали в детстве.

10. Не стыдите себя за тревоги и страхи, даже если они кажутся абсолютно безосновательными. Конечно, мучить себя глупыми страхами – это *ошибка,* это неправильно для взрослого человека. Но «ошибочно» или «неправильно» не значит, что вы совершаете *преступление* и вас *нужно наказать.* Не надо себя обвинять в том, что вам тревожно и страшно. Есть много способов потратить силы гораздо интереснее.

11. Если вам удается побороть свои тревоги и страхи, не удивляйтесь тому, что иногда они снова появляются. Нужно просто принять вернувшийся страх и снова активно работать с ним. В большинстве случаев вы сможете легко его развеять. Все мы люди, и вряд ли когда-нибудь полностью и навсегда избавимся от своих страхов. Жизнь – это бесконечная борьба против иррациональных тревог. Но если вести эту борьбу разумно и последовательно, то можно большую часть времени чувствовать себя спокойно. Чего еще желать, правда?

Глава 16
Привычка к самодисциплине

Нет ничего проще, чем следовать иррациональному убеждению № 7: *можно полноценно жить, избегая трудностей и ответственности.* Но эта идея в корне неверна по нескольким причинам.

Прежде всего, следуя этому заблуждению, мы избегаем действий в момент решения. Например, Оги жил с убеждением, что будет просто ужасно, если Дженни (девушка, с которой он был знаком несколько лет) отвергнет его ухаживания. Каждый раз, когда ему хотелось приобнять ее или взять за руку, он так сильно нервничал из-за страха отказа, что выбирал «легкий способ» выйти из положения – просто ничего не делал. Сначала он испытывал облегчение. Но потом ночи напролет проклинал себя за нерешительность. Постепенно он начал понимать, что избегание пугающих действий в конечном итоге приводит к еще большему внутреннему конфликту

Избегая трудностей, вы преувеличиваете боль или дискомфорт от них. Если бы Оги рискнул, обнял Дженни и был отвергнут, разве это принесло бы столько боли, сколько он рисует в своем воображении? Так ли велик был бы дискомфорт, если бы он продолжил пытаться расположить девушку к себе? А если даже отказ бы был решительным – что, мир бы рухнул после этого?

Предположим, Оги все-таки пытается проявить свою симпатию к Дженни, и она отвечает отказом. Ему больно. Но будет ли эта боль больше боли, причиненной им самому себе в случае, если он даже не попытается? Вряд ли.

Если Оги попытается завоевать Дженни и потерпит неудачу, то, вероятнее всего, он извлечет какой-то урок из своей попытки. А если он так ничего и не сделает, то ничего и не поймет. Кроме того, Дженни ведь может ответить взаимностью! Впрочем, даже если нет – полученный опыт может пригодиться в других отношениях.

Если Оги все-таки попытается, у него есть шанс развить свои навыки общения. А это, безусловно, повышает его шансы на успех в отношениях с женщинами. Но если он опускает руки, то его жизнь станет иллюстрацией выражения «ничего не теряешь, ничего не получаешь». У Оги есть выбор, на что потратить свои время и энергию: попробовать что-то сделать или заранее сдаться. Но чем меньше он будет пытаться, тем менее наполненной будет его жизнь.

С этой же стороны можно посмотреть и на вопрос самодисциплины. Например, Дженис, которая хочет похудеть, отказывается от трудностей, связанных с соблюдением диеты – то есть выбирает «легкий» путь. Она будет наслаждаться едой, как и прежде. Но в результате она наберет вес, упустит возможность понравиться какому-то мужчине, получит риск различных болезней… это не имеет ничего общего с удовольствием!

Такая логика действует в отношении любого «легкого» пути, без трудностей и ответственности.

Приведем для примера случай со Стивом П., умным и очень способным студентом юридического факультета. Он обратился ко мне *(Р. А. Х.)* несколько лет назад. Молодой человек привык применять к жизни именно такой «легкий» подход, он мастерски научился избегать «лишних» усилий. Например, вместо того, чтобы усердно заниматься, он тратил время на изучение личных предпочтений своих преподавателей, старался заработать их симпатию и получить хорошие оценки, несмотря на свое безделье.

Когда Стив пришел ко мне, его беспокоили отношения с девушкой. «Сьюзан – неплохая девчонка, – рассказывал он, – но она навязчивая. Обычного романчика с ней не получилось, она взяла и переехала ко мне. Совсем. И я не могу ничего делать! Я и раньше не особо много занимался, но теперь, когда она рядом, я вообще не учусь. Мы только занимаемся любовью, все время. Постоянно. Она хочет держать меня на поводке и днем и ночью. Звонит мне по несколько раз, когда меня нет. Увязывается за мной, куда бы я ни пошел. Я теперь не могу встретиться ни с кем из девчонок, кто мне нравится».

«Если отношения со Сьюзан нарушают ваши планы и мешают подготовке к экзаменам, то почему бы не поменять эти отношения или не разорвать их?» – спросил я.

«Я не могу их изменить, – ответил Стив. – Сьюзан – это Сьюзан. Она как малое дитя, к ней невозможно по-другому относиться. Не могу я ее бросить – просто не вынесу ее слез и истерик. Да еще она знает много всякого про меня. Как я мухлевал на экзаменах, например. Так что в случае чего от нее будут проблемы. Я просто не могу высказать ей все и расстаться».

«Но судя по вашим словам, девушка доставляет вам больше неудобств, чем удовольствия. Понятно, что избавиться от нее будет не просто – но разве оно того не стоит в конечном итоге?»

«Ну да, наверное. Но мне бы не хотелось так поступать. Лучше найти какой-нибудь средний вариант. Она так хороша в постели, черт побери! Вот если бы ее стало поменьше в моей жизни, было бы самое то. Как бы так сделать?»

«То есть вы хотите, чтобы и волки были и сыты, и овцы целы, так?»

«Можно и так сказать. Да, мне не хочется совсем расставаться со Сьюзан. Но я хочу встречаться с ней время от времени, а не жить вместе. И чтобы она не была такой прилипчивой».

«Видимо, вы уже что-то придумали. Каков ваш план?»

«Ну, план такой. Я подумал, что вы могли бы позвонить Сьюзан и сказать, что диагностировали у меня определенные проблемы. И вы считаете необходимым, чтобы она съехала от меня. Мол, мы можем встречаться пару раз в неделю, но нужно перестать меня доставать и все такое. Понимаете? Мне не придется ее бросать, расстраивать. И при этом можно сохранить лучшую часть наших отношений».

«То есть вы хотите, чтобы я помог вам пойти по “легкому” пути со Сьюзан, а вам не пришлось бы брать ответственность на себя. Вы хотите, чтобы я ввел Сьюзан в заблуждение. И тогда она удовлетворится малым, в то время как вы получите все, что хотите».

«Но так действительно будет проще, разве нет? Ей будет понятно, что и почему. Ей не придется страдать. Вы можете все это легко решить. Вообще, вам бы надо такие услуги включить в свою обычную практику».

«Вы, наверное, удивитесь, – сказал я, – но моя обычная практика не подразумевает подобных афер. Более того, я не специалист по улаживанию проблем и тем более не обманщик. Все как раз наоборот. Я помогаю людям смотреть правде в глаза, видеть и делать те вещи, которые кажутся трудными. Если я сделаю то, о чем вы меня просите, то лишу вас великолепной возможности сделать усилие над собой (возможно, впервые в вашей жизни) и решить эту трудную ситуацию. Так что на ваше предложение я говорю вам твердое “нет”. У вас есть шанс встретиться лицом к лицу с жизнью “как она есть”. Это полезно, вы можете научиться управляться с ней и поймете, что делать с этим вашим недальновидным гедонизмом».

«Вы меня удивили, – ответил Стив. – Вообще-то у вас репутация психолога довольно свободных взглядов. Мне многие в университете об этом говорили. А вы начали эту старую песню про воспитание характера. Вся эта фигня типа “Соберись, милая, чистенькая пуританская птаха! Трудись усердно. Принимай мучения, как святой, чтобы получить крохи от щедрот небесных!”»

«Можете переиначивать мои слова как вам угодно. Но избирая путь наименьшего сопротивления – в учебе, в отношениях со Сьюзан и в любых других ситуациях, – вы вряд ли получите то, чего на самом деле хотите. А именно: независимости, уверенности, достижений и полноценных отношений с людьми. Нравится вам это или нет (а я думаю, что не нравится), но настоящее удовольствие не появится в вашей жизни до тех пор, пока вы не научитесь иметь дело с трудностями. И будете не избегать проблем, а искать наилучший способ их преодоления, принимать непростые решения, действовать твердо и мужественно».

«Может, и так. Но у меня есть лучшее решение. Думаю, я найду другого терапевта, более гибкого. Должен быть более простой путь к счастью, а не такой, как предлагаете вы».

Больше Стив не появлялся. Насколько я знаю, он так и движется по «легкому» пути. Но я готов поспорить, что когда-нибудь жизнь накажет его за столь беспечное отношение. Если он не переменит своих взглядов, то, вполне возможно, настанет момент, когда он обратится уже за более серьезной терапией. И я, придерживаясь своих «негибких» идей, с радостью помогу ему посмотреть, наконец, реальности в лицо.

Избегая трудностей и ответственности, мы подрываем веру в свои возможности. Более разумно принять для себя «трудный» путь. Если вы решились на это, попробуйте сделать следующие шаги.

1. Вы можете определить для себя желаемые действия и затем упорно и последовательно выполнять их. К желаемым действиям обычно относятся: (a) задачи, цель которых – выживание. Например, обеспечение себя едой и жильем; (b) задачи, не обязательные для выживания, но полезные. Например, чистить зубы, чтобы не было кариеса, или купить машину, чтобы жить на природе, а на работу ездить в город.

2. Когда вы определили какую-то цель как необходимую для выживания или желаемую для вашего счастья, начинайте тренировать самодисциплину. В частности, можно нацелиться на основные мысли, мешающие вашей дисциплине. Например, вы говорите себе такие вещи: «Ну, в этот раз можно и не сделать», «Не могу я заставить себя», «Ну почему я должен это делать, чтобы получить, чего хочу?» Вместо этого попробуйте мыслить в таком духе: «Если сейчас пойти по “легкому” пути, то в конечном итоге будет только сложнее, труднее и хуже», «Я способен дисциплинировать себя, даже если это трудно», «Хочу я или нет, но достичь желаемых результатов я могу, только если буду выполнять задачи, которые меня напрягают».

3. Примите тот факт, что вы человек, а человеку свойственно ошибаться. Начать придерживаться конструктивной линии поведения непросто. Вас будет сдерживать желание продолжать действовать по инерции. Вам придется затратить немало энергии, чтобы дать себе пинка и встать на путь самодисциплины. Но как только вы начнете, например, вовремя вставать по утрам или каждый день делать зарядку, с каждым разом эти задачи будут даваться вам все легче, и в какой-то момент вы даже начнете получать от них удовольствие.

4. Когда вы начинаете дисциплинировать себя, можно использовать способы, которые упростят вам жизнь. Составьте расписание или некую программу действий. Разбейте большие задачи на маленькие. Определите минимальный норматив выполнения в день: например, написать столько-то страниц или сделать столько-то упражнений. Назначьте себе промежуточные вознаграждения за свои усилия (пойти в кино после того, как выучите пять экзаменационных билетов, например, или уберетесь в комнате).

5. В РЭПТ мы используем принципы самоподкрепления и самоконтроля, сейчас они актуальны как никогда. Следуя теориям Б. Ф. Скиннера и Д. Примака, терапевт показывает клиенту, как применять систему непрерывного подкрепления: вознаграждать себя высокочастотными действиями (такими как прием пищи или чтение) только после выполнения низкочастотных действий (например, конспектирование главы из учебника). Вы можете использовать эту технику, чтобы помочь себе с дисциплиной.

6. Не надо излишне строгой дисциплины. Не думайте, что, изматывая себя, вы получите золотой кубок «за страдания». Непреложное следование правилам, как и бунтарский протест против них, могут саботировать ваши цели. Слишком большое давление тоже действует разрушающе. Вас ждет борьба с абсолютно нормальными привычками: сдаваться слишком рано, сталкиваясь с трудными задачами; откладывать на завтра то, что лучше сделать сегодня; наплевать на самодисциплину еще до того, как она станет привычкой. Дисциплина – это трудно. Но она необходима, если вы хотите достичь значимых целей и получить удовлетворение в долгосрочной перспективе. Нужно постоянно наблюдать за своими желаниями и стремлениями, трезво оценивать их и корректировать. Это нелегко. Но только так мы можем двигаться вперед.

Однажды ко мне *(А. Э.)* обратился Брайан, молодой выпускник факультета психологии. Его проблемой было саморазрушающее поведение. Умнейший и

талантливейший человек, он бесконечно тянул со своей кандидатской диссертацией. Кроме того, он постоянно откладывал важные дела, связанные с его профессиональной деятельностью, из-за своей, как он сам выразился, «проклятой врожденной лени».

«Наверное, у меня какая-то биологическая неспособность дисциплинировать себя, в отличие от других, нормальных людей», – предположил он.

«Сомневаюсь, – ответил я. – Не стоит списывать все на биологические причины. Особенно в свете того, что в других аспектах вашей жизни вы, по всей видимости, замечательно умеете себя дисциплинировать».

«Имеете в виду мою преподавательскую деятельность?»

«Да. Вы говорили, что очень тщательно готовитесь к лекциям, вкладываете в занятия максимум энергии и усилий. Что вы уважаете себя за этот труд и за то, что вас считают хорошим преподавателем».

«Это так. Я действительно много работаю в этом направлении».

«Тогда откуда взялась ваша концепция “биологически обусловленной лени”? Если вы можете усердно работать над преподаванием, вы можете так же усердно работать и над написанием диссертации».

«Мне кажется, это разные вещи. Со студентами я получаю немедленную обратную связь, это своего рода вознаграждение. Они любят меня и благодарно откликаются на проделанную мной работу».

«Я уверен, вы заслуживаете такого отношения. Вы даете им то, что мало какой преподаватель способен дать, и они это ценят».

«Да, по-настоящему ценят».

«Отлично. Но пока вы лишь подтверждаете мои предположения. Когда вы намерены усердно поработать и знаете, что быстро получите вознаграждение за свои труды, у вас нет проблем с самодисциплиной. Однако когда вознаграждение где-то далеко (готовую кандидатскую вы получите не раньше чем через пару лет, да и вряд ли профессор сразу бросится гладить вас по головке), вы говорите себе: “Я просто от рождения ленивый. Не могу себя дисциплинировать”. А на самом деле вы имеете в виду вот что: “Мне так сильно нужно немедленное одобрение, что я *не могу* взять себя в руки, раз нет гарантий, что оно у меня будет”. Немного другая картина вырисовывается, не так ли?»

«Так. А как вы думаете, то, что я откладываю работу из-за желания получить немедленное одобрение, – это единственная причина, по которой я не делаю чего-то?»

«Скорее всего, нет. Чаще всего причин несколько».

«Какие это могут быть причины в моем случае?»

«Ну, прежде всего, общий принцип инерции. Для большинства людей трудно начать и продолжать активно чем-то заниматься, работая на перспективу (в вашем случае это написание диссертации). Замечали, например: детей очень сложно мотивировать на что-то, от чего они получат выгоду не прямо сейчас, а когда-то в будущем? Как бы вы ни настаивали и как бы ни убеждали их. Многие взрослые сохраняют эту тенденцию в своем поведении».

«Так значит, я веду себя как ребенок?»

«Да, но это вовсе не значит, что вы ненормальны. В вашем поведении сохраняется определенная доля “детскости”, и вы не очень готовы с ней расстаться. Но это *нормально»*.

«Да, наверное, всем нам в какой-то мере присущи такие вещи. Но почему все-таки я подвержен им в большей степени, чем другие?»

«Ну, я думаю, что вам, как и многим одаренным людям, просто не приходилось прилагать настоящих усилий до настоящего момента. Вы очень способный и умный человек и привыкли не слишком напрягаться, когда учились в школе и в университете. Вы прекрасно успевали по всем предметам, особо не утруждаясь – в отличие от большинства одноклассников и одногруппников».

«Да, вы правы. Я практически ничего не делал в школе и все равно был лучшим учеником. И в университете было так же легко учиться».

«Вот видите. У вас просто раньше *не было надобности* в том, чтобы выработать

правильные привычки. А сейчас вы оказались в ситуации серьезной конкуренции и понимаете, что диссертация сама собой не напишется. Поэтому появилась необходимость поднапрячься и развить в себе соответствующие навыки. Но поскольку вы привыкли достигать нужных результатов, прилагая минимум усилий, теперь ситуация, возможно, кажется вам *несправедливой.* Вы никак не привыкнете к мысли, что нужно напрягаться».

«Ну, ведь это трудно. Мне никогда *раньше* особо не нужно было».

«Да, трудно. Это так! Но это нужно делать. Чтобы получить вознаграждение, которого *вам* хочется на данный момент жизни. И никакие детские протесты тут не помогут и не сделают задачу проще. Наоборот. И вы сами это видите».

«Это правда. Чем больше я филоню, тем больше я откатываюсь назад и тем труднее взяться за дело снова. Кроме того, мои руководители уже мной недовольны. И это тоже не добавляет воодушевления».

«Такое откладывание на потом будет вызывать недовольство не только у ваших руководителей, но и у вас. Вы будете постоянно недовольны собой».

«Да?»

«Ну нет, вы, конечно, не обязаны. Строго говоря, никогда не *нужно* ругать себя, заниматься самобичеванием за свой характер, вообще за что-либо. Но откладывая работу, когда вы на самом деле могли бы ее сделать, вы будете мучиться сомнениями».

«Да, я понимаю. Я все чаще думаю: “А ведь я мог бы сейчас это сделать. Может быть, это просто не мое? Преподавание – мое. Различные дополнительные курсы – тоже. А эта научная работа, возможно, просто не по мне?”»

«Неудивительно, что вам приходят такие мысли. Давайте посмотрим, что получается. Во-первых, вы не можете окунуться в работу из-за обычной инертности и детских привычек, которые мы недавно обсудили. Во-вторых, вместо немедленного одобрения, которое так вам нравится в преподавательской деятельности и ради которого вы готовы поработать на славу, вы получаете критику от руководства. В-третьих, вы говорите себе: “Я не способен дисциплинировать себя” или “Я не способен на такую работу”. В-четвертых, из-за страха поражения и вашего нежелания оспорить свой тезис о “врожденной лени” вы еще больше избегаете работы над диссертацией. Вследствие чего возникает недовольство – недовольны руководители и вы сами тоже. Вы загоняете себя в ловушку. Если вначале вы просто избегали работы, то теперь просто боитесь к ней подступиться. Замкнутый круг! И если не выбраться, вы рискуете своей карьерой».

«Звучит так, как будто я в реальной опасности».

«А разве не так?»

«Ну что тут скажешь.»

«Да что ни говори, от этого ваше поведение не станет более разумным. Тут действовать надо. Так что лучше подумайте, что вы теперь будете делать».

«Да, надо что-то делать. Со своей инертностью, требованием немедленного одобрения и мыслями о том, что не могу написать диссертацию просто потому, что никак не начну».

«Да. Вы очень хорошо подвели итог… Так что вы будете делать?»

«Думаю, если я скажу вам, что немедленно берусь за работу над кандидатской, вы мне вряд ли поверите».

«Ну, я не могу сказать, что не верю вам. Я уверен, что человек, который умеет усердно трудиться в преподавательской сфере, может продуктивно работать и над диссертацией. Вопрос не в том, можете вы или нет, а *будете ли.* Надеюсь, увидев теперь, насколько деструктивно ваше поведение, – будете».

«Черт побери, я тоже надеюсь!»

«Ну, надежды – это лирика. Они не добавляют уверенности. Вам нужно твердо решить, что вы перешагнете через свой ребяческий протест и страх поражения. Нужна решимость. Это значит, вам надо активно находить и настойчиво оспаривать все, к чему вы привыкли за много лет».

«В точку! Активные действия – вот ключ к моим проблемам. Ну что ж, посмотрим!»

Брайан набрался решимости, и вскоре тема его диссертации была утверждена. Он с головой погрузился в работу, провел много исследований и успешно защитил кандидатскую в области экспериментальной психологии. Его до сих пор очень любят студенты, но при этом он стал очень дисциплинированным человеком. Каждый раз, когда мы встречаемся на научных конференциях, он отдает мне честь, отчеканивая: «Решимость! Действия! Дисциплина!» И звучит это крайне серьезно.

Глава 17
Переписать свою историю

Так сложилось, что некоторые важные открытия в области психологии, сделанные в прошлом веке, в конечном итоге принесли людям вред. Прежде всего мы говорим о влиянии прошлого. Считается, что прошлый опыт имеет безоговорочное влияние на паттерны поведения человека в настоящем. Это наблюдение создало почву для формирования и закрепления иррационального убеждения № 8: *вы всегда находитесь под влиянием прошлого, и если что-то оставило «неизгладимый» след в вашей душе, то оно будет определять ваши чувства и поведение сейчас и в будущем.*

Я *(А. Э.)* в среднем принимаю по пятнадцать клиентов в день на индивидуальных сеансах и еще около десяти – на групповой терапии. И большинство из этих людей уверены, что их поведение сейчас обусловлено прошлым. Привлекательная женщина, которая развелась с мужем, говорит мне, например: «Ну не могу я, как вы мне советуете, быть более активной в плане новых отношений с мужчиной. Я никогда ничего подобного не делала». Другая женщина говорит, что лучше пусть ее муж будет зарабатывать на пятьдесят тысяч меньше, чем мог бы, но сохранит свое место работы. Не факт, что он найдет лучше, ведь раньше у него не получалось. Симпатичный, образованный и умный парень двадцати двух лет говорит, что у него не получается найти хорошую девушку после того, как предыдущая от него ушла. Потому что у него было трудное детство, он привык считать себя никчемным и ничего хорошего от жизни не ждет.

Вот такие истории. Каждый день слышу в разных вариациях, что неприятные моменты прошлого влияют на всю дальнейшую жизнь. И люди ждут от меня, что я, как волшебник, сниму с них это проклятие прошлого. На что я обычно отвечаю:

«Какая чушь! Что бы там ни было в вашем детстве, это не продолжается сейчас просто *потому,* что вы когда-то это пережили. Вы сами *продолжаете* это, потому что до сих пор *верите* в то, чему научились раньше». После этих слов обычно разворачивается долгая терапевтическая битва за переосмысление проблематики. Обычно я побеждаю. Хотя иногда мои клиенты (увы!) в итоге отказываются проделать работу, необходимую для изменения своего взгляда на роль прошлого в нашем настоящем.

Мы привыкли думать, что, пережив что-то плохое, будем переживать это и дальше. Родительское давление. Отсутствие доверительных отношений. Издевательства. И так далее.

Есть целый ряд доводов, которые помогут опровергнуть такую позицию.

1. Считая, что прошлое сильно влияет на вас, вы слишком обобщаете. Если что-то случилось при одних обстоятельствах, это далеко не доказывает, что оно должно происходить при любых других. Если в детстве вас унижал отец, это не значит, что любой, кто выше вас по положению, будет таким же деспотичным и нужно против него восставать. Если в детстве вы были слишком слабы, чтобы выражать протест против матери, которая вас тиранила, это вовсе не значит, что вы должны навсегда остаться слабым человеком.

2. Оставаясь под влиянием прошлого, вы отказываетесь от поиска альтернативных решений своей проблемы. Скорее всего, у вас уже выработалось какое-то «решение» (или реакция), однако не факт, что это лучший вариант. Нужно продолжать поиски выхода из проблемной ситуации до тех пор, пока не будет найден наилучший.

3. Выбранная линия поведения может быть эффективной в один момент жизни, но совершенно бесполезной в другой. Например, дети часто капризничают, упорствуют или

устраивают истерики. Но когда вы уже взрослый, это малоэффективно, поскольку производит уже совсем не то впечатление на окружающих. Так что, если вы привыкли к каким-то способам решения проблемы в прошлом, знайте: сейчас они могут оказаться совершенно неподходящими.

4. Когда прошлое не отпускает, то создается так называемый «эффект переноса». Вы переносите свои чувства, которые были у вас к кому-то в прошлом, на людей, которые близки вам сейчас. У вас, например, может возникать внутренний протест против распоряжений начальника, потому что он или она напоминает вам о деспотичных родителях. Такие переносы приносят довольно много вреда.

5. Когда вы продолжаете вести себя определенным образом потому, что делали так раньше, то упускаете возможность приобрести новый опыт. Например, если сейчас вы продолжаете активно заниматься спортом потому, что были увлечены им, будучи подростком, то можете упустить возможность развить свои артистические способности, которые, вполне возможно, принесли бы вам гораздо больше удовлетворения. Или, допустим, вы не хотите претендовать на должность бухгалтера потому, что когда-то на такой же должности у вас что-то не сложилось. Результат – вы не сможете дорасти до такого уровня компетентности, чтобы по-настоящему наслаждаться своей профессией.

6. Цепляясь за прошлое, вы смотрите на мир нереалистично. Потому что «сегодня» иногда очень значительно отличается от «вчера». Когда вы едете на старой машине по современному шоссе, это может быть опасно – ведь условия дорожного движения теперь совсем не такие, как были раньше. А обращаясь со своей женой так, как будто она ваша мать, вы создаете себе очень большие проблемы.

Подведем итог: прошлое существует и иногда действительно влияет на людей (как утверждают психоаналитики и бихевиористы), но его влияние не обязательно *Должно* быть сильным. Несмотря на старые, укоренившиеся привычки поведения, человек в определенной степени *может* изменить свою натуру. В противном случае мы бы до сих пор жили в пещерах, как наши предки.

Привычные убеждения не настолько сильно «вмонтированы» в ваш характер, чтобы нужны были годы «глубокого анализа» для их изменения. Если вы будете упорно работать, используя методы РЭПТ, научитесь активно оспаривать разрушающие иррациональные убеждения, то может потребоваться всего несколько месяцев, чтобы произошли существенные улучшения. Но так, конечно, происходит не всегда.

Многие люди сопротивляются радикальным изменениям в себе и своих взглядах. По большей части они, как мы показываем в этой книге, продолжают *подкреплять* свои старые убеждения. Снова и снова говорят себе, что они никчемны, что потеря работы – это ужас кромешный, что несправедливый мир *не должен* заставлять их испечь пирог до того, как его можно будет съесть. Но самоподкрепление подразумевает совсем другое! Вы осознаете, что можете исправить ошибки, меняя свои убеждения, поскольку именно они являются причиной таких ошибок. Вы понимаете, что поведение – это следствие вашего мышления. Поэтому практикуете переосмысление своих установок, регулируете и контролируете свои действия – и улучшаете свое будущее.

Гарольд пришел ко мне с проблемой агрессии. У него был взрывной характер, который, как он сразу сказал, ему нужно умерить, чтобы жениться на девушке своей мечты.

«Доктор Харпер, – взмолился он, – помогите мне! Келли говорит, если я еще раз выйду из себя, она меня бросит. Она рассказала, как вы ей быстро помогли пару лет назад, когда она не могла справиться со своей злостью на босса. Вот и отправила к вам. Говорит, если даже вы не сумеете мне помочь, то все, с нее хватит».

«Ну что ж, – ответил я, – сделаю все, что в моих силах. Точнее, помогу вам сделать все, что в ваших силах. Для начала расскажите, откуда взялся у вас такой взрывной характер».

И Гарольд рассказал мне довольно типичную историю о том, как самого детства он устраивал скандалы, когда что-нибудь было «не по нему». Не обошлось и без попустительства со стороны родителей, конечно. Он помнит, как мама с гордостью говорила

гостям, что еще с пеленок этот ребенок добивался своего и его невозможно заставить делать что-либо, если он не хочет. Какая твердость характера! «С самого рождения у него на все есть свое мнение», – хвасталась мама перед подругами. Выходки сына она воспринимала как неоспоримое свидетельство лучших мужских качеств. Гарольду ничего не оставалось, кроме как принять мамины взгляды. Он видел, что его взрывной темперамент – это отличное средство, чтобы добиваться желаемого, особенно от женщин. Но женщинам эти проявления, конечно, не нравились. Когда Келли надоели его нападки, она объяснила Гарольду, что лучше ему оставить ее до тех пор, пока он не перестанет вести себя как испорченный ребенок. Он понял, что это уже предел. Довольно быстро осознал, откуда «растут ноги» у его неуравновешенности, и согласился, что винить себя – это не выход. Ведь толка от самобичевания нет.

«Но что же мне делать теперь? – спрашивал Гарольд. – Я понимаю, почему все так сложилось. Но как мне это преодолеть? Если такое поведение сформировалось с ранних лет и стало частью моей натуры, разве можно от него избавиться?»

«Можно, – ответил я. – Это будет непросто. Однако не сложнее, чем если вы оставите все как есть, и не будете менять свое деструктивное поведение».

«Но как? Как мне убрать эти реакции из своей системы поведения?»

«В общем-то, так же, как вы туда их встроили».

«Но мы же пришли к выводу, что это сделала моя мама, поощряя мои выходки и убедив меня в конце концов, что так и надо действовать?»

«Не совсем так. Хотя и может так показаться на первый взгляд. Мама действительно поощряла ваши вспышки гнева. Но вы принимали такое поощрение, стремились и дальше получать его. Вы не просто говорили себе: “Вот мама и снова ведется на мои истерики. Значит, я могу продолжать в том же духе”. Вы добавляли к этому что-то вроде: “Мама пугается моих эмоциональных вспышек. И папа тоже. И Флоранс, наша домработница, позволяет мне так вести себя. Получается, если я хочу чего-то, в чем мне сначала отказывают, то я буду искать людей, подобных маме, папе и Флоранс, и орать во всю глотку, пока не добьюсь, чего хочу. Я знаю, что людям это неприятно, но какая мне разница, если я получаю желаемое? Если кто-то не даст мне то, чего я хочу, несмотря на мой гнев, то такой человек просто перестанет для меня существовать. Я найду того, от кого добьюсь чего угодно”. Признавайтесь, были подобные мысли?»

«Да. И сейчас я вспомнил: в детстве я был едва ли не самым популярным мальчиком в нашем квартале. Но если я видел, что кто-то из друзей не ведется на мои уловки и не делает “по-моему”, то просто отказывался от их дружбы. Отдавал предпочтение ребятам, которые были более покладистыми. Они были не самые умные и интересные, мягко говоря, но я все равно продолжал с ними водиться – просто потому, что они вели себя так, как я хотел».

«То есть вы с готовностью жертвовали самыми интересными отношениями, лишь бы получить немедленное удовлетворение своих “потребностей”. Может, этот паттерн поведения сохраняется и сейчас? Не отдаете ли вы предпочтение тем, кто позволяет собой манипулировать, как когда-то ваши родители и домработница?»

«По всей видимости, да. Но я не понимаю, как избавиться от этого паттерна».

«Как я уже говорил: точно так же, как вы его приобрели. Вы сами приучили себя к тому, что должны бороться до последнего, но добиться желаемого любыми средствами и немедленно. А значит, вы сами можете приучить себя стремиться к более разумным и долгосрочным целям».

«Я действительно раньше говорил себе: “Давай, Гарольд, делай что угодно, угрожай, ори, шантажируй, но получи свое”. Но я же могу давать себе другие инструкции: “Остановись, Гарольд. Прислушайся к голосу разума и добивайся того, что на самом деле нужно и ценно в жизни. Только так ты сможешь получать удовлетворение от жизни. Например, покажи Келли, что ты можешь вести себя по-взрослому и не выходить из себя”. Как считаете, могу я измениться, если буду как-то так себя убеждать?»

«Да. Вот посмотрите, до сегодняшнего дня вы говорили себе: “Как я могу измениться,

как я могу стать менее вспыльчивым, если веду себя так с раннего детства и это уже стало частью моей личности?" Но теперь вы можете говорить себе: "Неважно, как я привык вести себя с детства, неважно, как вели себя со мной, сейчас я борюсь *за себя.* Я борюсь *против своих привычек,* и эта работа по изменению моего поведения – для моей пользы"».

«Да, мне нужно понять, что нет ничего страшного, если не получаешь немедленного результата, что ограничения могут быть полезны, и я могу с ними полноценно жить. Необходимо поменять многое в себе для своей же пользы».

«Да, вам нужно изменить и мышление, и поведение. Уверен, что когда вы начнете мыслить по-взрослому, то и действовать будете более мудро».

«А как быть, если у меня будет получаться какое-то время, но затем я сорвусь, выйду из себя и опять наору на кого-нибудь?»

«Предположим. Пока вы не будете *использовать свою слабость,* чтобы доказать себе, что у вас такой темперамент и ничего не поделать, – это будет всего лишь вашей слабостью. И вы сумеете взять себя в руки. И так каждый раз, пока привычка не начнет ослабевать».

«Получается, пока я сосредоточен на настоящем и думаю о будущем, то я могу игнорировать негативные "шаблоны" из прошлого?»

«Правильно. Каждый раз, когда вы срываетесь, говорите себе: "Вот снова я за свое. Не сдержался. Надо подумать, что я себе наговорил, и как я могу использовать этот откат назад, чтобы избежать подобного в будущем". Если вы подробно рассмотрите свой срыв и убеждения, которые за ним стоят, то решите свою проблему».

На том мы и порешили. Через шесть недель Гарольд сообщил: «Вы не поверите, но мы с Келли обручились. Вы получите официальное приглашение на свадьбу, И это она предложила пожениться. А я ей сказал: "Слушай, любимая, у меня не было вспышек гнева уже шесть недель, мы это знаем. И я этому очень рад. Однако ты не можешь быть уверена, что их больше не будет вообще". "Да, я не могу быть уверена, – ответила она, – но мне кажется, не будет. Хотя на самом деле я боюсь не твоих вспышек гнева, а твоего поведения в стиле маленького мальчика, этого "ты-должна-дать-мне-чего-я-хочу". Потому что именно такое отношение и есть причина многих проблем. Но вот как поведение у тебя поменялось, и даже очень ощутимо, когда ты сходил к доктору Харперу. И мне кажется, что ты уже не вернешься к прежней модели. А если и вернешься, – и тут она улыбнулась своей неподражаемой улыбкой, ну, вы сами знаете, какая у нее улыбка, – тогда, что ж, я всегда смогу подать на развод"».

Келли и Гарольд поженились. Он больше не возвращался к своим старым детским паттернам поведения, и эта пара пока не задумывается о разводе. И есть все причины полагать, что и не будет.

Если приложить достаточно усилий, вы можете преодолеть влияние прошлого, используя какой-то из следующих подходов.

1. Примите тот факт, что прошлое имеет существенное влияние на вас. Но также примите следующий факт: *завтра ваш сегодняшний день тоже станет прошлым.* Конечно, невозможно просто обернуться вокруг себя три раза и тут же стать другим человеком. Но прямо сейчас вы можете начать коренным образом менять себя – так, чтобы в дальнейшем поменялось ваше поведение. Вы сами, а не ваше прошлое, создаете свое «завтра». Воспринимайте наследие прошлого лишь как некое затруднение, а не нечто, что может блокировать вашу волю. Начните по-другому мыслить и действовать, и тогда ваше будущее тоже сложится по-другому.

2. Научитесь использовать ваше прошлое на благо будущего. Вы можете это сделать, честно признавая свои ошибки, но не обвиняя себя. Необходимо анализировать ошибочные действия и задавать себе о них вопросы, а не бездумно совершать одни и те же промахи – просто потому, что вы так привыкли. Активно размышляйте о своих привычках и сложившихся сценариях поведения, отделяйте зерна от плевел и меняйте свою жизнь в соответствии с вашими желаниями.

3. Если влияние прошлого настолько сильно, что из-за него вы саботируете важные

цели, необходимо заставить себя противостоять сложившимся реакциям. Например, если в отношениях с матерью вы привыкли чувствовать себя «подчиненным» и не могли делать то, чего действительно хотели, скажите себе: «Я не обязан продолжать жить в том же духе. Я больше не ребенок. Я могу открыто сказать своей матери, чего я на самом деле хочу. У нее нет реальной власти надо мной. Она не может мне чего-то запретить или обидеть меня, если я сам этого не позволю. Я не стану перечить ей без необходимости, но и решать за меня тоже не позволю. Когда-то я думал, что будет просто ужасно, если я начну ей противоречить. Ничего подобного. Ужасно не будет». Так вы можете останавливать любые попытки прошлого завладеть вами. Покажите себе, насколько глупым было ваше поведение, как оно вредило вам, а вовсе не помогало. И насколько будет лучше, если вы его измените.

4. Чтобы изменить свои деструктивные привычки, нужно думать и действовать. Нужно усилием воли работать против влияния прошлого. Заставьте себя, например, общаться с отцом как взрослый человек. Не бойтесь его неодобрения, говорите и делайте то, чего раньше боялись. Если прежде вы никогда не могли заговорить с незнакомцем в автобусе или не целовались на первом свидании, вперед! Делайте то, что вам было бы интересно сделать, но всегда было страшно. Заставляйте себя, не оставляйте попыток, даже если первые несколько раз у вас не получится. В какой-то момент нужно уже перестать размышлять и начать действовать! Годы сомнений и инерции можно победить всего несколькими днями или неделями действий. Главное – практика.

5. Чтобы заставить себя делать то, что страшно, можно использовать самоподкрепление. Например, каждый раз, когда вы осмеливаетесь заговорить с незнакомым человеком, вознаграждайте себя чем-нибудь приятным – позвольте себе провести вечер с книгой или за просмотром фильма. А когда у вас не получилось себя заставить, лишайте себя возможности насладиться тем, что приносит вам удовольствие. Назначьте себе «приз» за борьбу со страхами прошлого и «штраф» за отказ от такой борьбы.

6. Используйте рационально-эмоциональную визуализацию. По несколько минут в день в подробностях представляйте, как вы делаете что-то «страшное». Как, например, вы заговариваете с незнакомцем, а он отказывается с вами беседовать. Позвольте себе почувствовать беспокойство или стыд. Затем трансформируйте эти чувства в более здоровые – сожаление и разочарование. Практикуйте такую трансформацию чувств, визуализируя «опасные» ситуации.

7. Всегда помните, что прошлое прошло, и у него нет магического влияния на настоящее и будущее. Только ваши привычки усложняют вам задачу по изменению себя. Усложняют, но не делают эту задачу нерешаемой. Труд и время, практика, размышления, визуализация и действия, – вот ключи к тому, чтобы открыть замок, удерживающий вас в прошлом, и окунуться в настоящее со всеми его замечательными возможностями.

Глава 18
Как быть с неприятностями

Давайте признаем: реальность бывает сурова, в жизни случаются неприятные вещи. Это не самый лучший мир из всех возможных. Люди не ведут себя так, как нам хочется. Не существует идеального решения для всех проблем на свете. Мы страдаем от загрязнения окружающей среды, политических и религиозных конфликтов, бездумного растрачивания природных ресурсов, экономической несправедливости, этнических противоречий, насилия, сексизма и чрезмерного конформизма.

Но это не значит, что мы должны чувствовать себя отчаянно несчастными. Нас угнетают не факты. А что же? Иррациональное убеждение № 9: *люди, события и явления должны быть лучше, чем есть, и если мы не можем изменить неприятные факты так, чтобы они нас устраивали, то это просто ужасно.* Давайте рассмотрим поподробнее, почему эта идея совершенно несостоятельна.

1. Нет никакого обоснования тому, почему люди, события и явления *должны быть*

лучше, чем они есть, даже если они довольно плохи. Это наше раздутое самомнение заставляет нас говорить себе: «Люди ни в коем случае *не должны* так поступать, потому что мне это *не нравится»*. Трудности – есть. Наше желание, чтобы нечто стало другим, не значит, что оно *не должно быть или не может быть* таким, как есть.

2. Когда люди поступают не так, как вам хотелось бы, то это имеет ровно столько отношения к вам, сколько вы думаете. Если ваш партнер или друг ведет себя неприятно, можно считать, что его поведение вас раздражает. Но на самом деле раздражающим его, скорее, делаете вы – из-за вашей слабой устойчивости к фрустрации. Когда события складываются неблагоприятно, это плохо. Но не настолько, насколько вы думаете, убеждая себя: «Так *не должно* быть! Я так *не могу!»*

3. Даже когда кто-то или что-то причиняет вам реальный вред, чрезмерные переживания по этому поводу мало чем помогут. Даже наоборот: чем больше вы будете переживать, тем меньше у вас будет возможности изменить положение вещей.

4. Как еще две тысячи лет назад заметил философ Эпиктет, у нас есть сила, чтобы изменять и контролировать себя, но распоряжаться другими людьми нам не дано. Мы можем давать человеку очень дельные и мудрые советы, но он все равно остается независимой личностью, которая имеет право не учитывать нашего мнения и даже игнорировать нас. Если вы будете слишком беспокоиться о том, что делают другие (вместо того чтобы нести ответственность за свои реакции на их действия), то все время будете переживать и расстраиваться из-за неконтролируемости событий. Это все равно что рвать на себе волосы, когда спортсмен или актер не оправдывают ваших ожиданий. Глупо!

5. Переживания по поводу других людей или внешних событий, как правило, отвлекают вас от главной задачи: следить за *своим* поведением, думать о том, что делаете *вы*. Если вы будете заниматься своей жизнью, то не станете зря накручивать себя из-за неприятностей и наверняка сумеете найти выход из положения. Но если постоянно волноваться из-за того, что происходит вокруг, вы потратите силы и время, и на решение своих задач ресурсов уже не останется.

6. Глупо думать, что есть какое-то абсолютно верное решение для жизненных проблем: мир не делится на белое и черное. Как правило, какой бы ни была ситуация, можно найти несколько вариантов выхода из нее. Если вы будете постоянно искать *самое лучшее* решение, выбор сузится, а тревожность будет расти. Кроме того, вы просто будете игнорировать какие-то вполне удовлетворительные, компромиссные решения. Например, если вы считаете, что по телевизору *должно быть* что-то *самое интересное* для вас, то будете бесконечно переключать каналы, так толком ничего и не посмотрев.

7. «Катастрофические» последствия, которые вы себе представляете, возникают только тогда, когда вы сами считаете их таковыми. Например, вы думаете, что случится катастрофа, если вы женитесь не на идеальном партнере, а потом разведетесь. На самом деле развод – это не катастрофа, а лишь нечто, что вызывает сожаление и разочарование. Относясь к нему так, вы, скорее всего, его переживете относительно спокойно.

8. Перфекционизм деструктивен по своей сути. Даже если человек, с которым вы соединили свою жизнь, безупречен, совсем не факт, что все будет складываться идеально. Потому что люди – не ангелы. И наши решения не могут быть всегда и во всем абсолютно верными. Ничто не вечно. Жизнь постоянно меняется. Нравится нам это или нет, но необходимо принять факт несовершенства человеческой натуры. В противном случае вас ждут постоянный страх и паника!

Расскажу вам о Лоре. Она росла во вполне благополучной семье, у нее было две сестры и два брата. Отец среди всех своих детей отдавал предпочтение именно Лоре, а вот о маме этого нельзя было сказать. Когда Лоре было двадцать лет, отец умер, оставив внушительную сумму денег своей жене. Лора сильно беспокоилась и даже злилась по этому поводу – боялась, что мама не сумеет правильно распорядиться наследством.

Выслушав поток жалоб, я *(А. Э.)* понял, что Лора может в этом духе продолжать бесконечно, поэтому я прервал ее и спросил:

«А почему вас так сильно волнует, что мама сделает с этими деньгами? В конечном счете это ведь ее деньги. Отец оставил их ей. И у нее есть полное право распоряжаться ими как угодно, хоть спустить в унитаз, если ей того захочется».

«Да, я это понимаю, конечно, – ответила Лора. – Но знаете ли, в нашей семье финансовыми вопросами всегда занимался отец, а мама ничего в этом не понимает и просто не умеет обращаться с деньгами. Она не сможет сказать “нет” моим братьям, сестрам и прочей родне».

«Может, вы хотите, чтобы и вам что-то досталось? У вас есть планы на эти деньги?»

«Да нет, у меня все в порядке. Хорошая работа, есть возможность повышения. И у моего жениха тоже все хорошо с работой. Кроме того, он из довольно обеспеченной семьи. Так что мне ничего не нужно от матери. Ни цента».

«Так в чем проблема тогда? Почему бы вам просто не заняться своими делами вместо того, чтобы размышлять, что мама сделает с деньгами? Наверняка она и совета-то у вас не спрашивала. И если она хочет раздать все деньги членам семьи, это ее право».

«Но она же не понимает, что так нельзя. Разбрасываясь деньгами, она просто может остаться ни с чем, когда они ей понадобятся. Зачем она идет на поводу у них? В конце концов у нее не будет денег вообще!»

«Может, и так. Но это ее проблема. Кроме того, вы ведь уже высказали ей свое мнение? Сказали, что она тратит слишком много и слишком быстро?»

«Да, я говорила. Я разговаривала с ней через несколько недель после папиной смерти. Как только увидела, что она творит».

«И что она ответила?»

«Не совать нос не в свое дело!»

«Ну и?..»

«Да как она может? Что мне сделать, чтобы остановить ее?»

«Предположим на минуту, что она неправа и глупа, раз так тратит деньги.»

«Да, глупа и неправа!»

«Ну, не думаю, что любой согласился бы с вами. Особенно ваши братья и сестры. Но предположим, она неправа. Разве нет у нее права свободно ошибаться? Вы хотите лишить ее этого права?»

«Но она же поступает неправильно?»

«Вы так и не ответили на мой вопрос. Разве каждый человек, в том числе и ваша мама, не имеет право быть неправым? Или вы хотите заставить всех всегда вести себя правильно?»

«Что вы имеете в виду?»

«Скажем так: конечно, очень желательно, чтобы люди вели себя хорошо, а не плохо. Чтобы они делали меньше ошибок. И если ваша мама неправа в том, как тратит деньги, то было бы очень желательно, чтобы она перестала так себя вести. Но давайте предположим, что она все равно не остановится, хоть и неправа. Продолжит раздавать деньги вашим братьям и сестрам и их семьям».

«Но она *не должна!»*

«Что значит “не должна”? Можно сказать, что гораздо предпочтительнее, чтобы она не поступала неправильно. Но почему она что-то должна или не должна? Почему она не может быть обычным человеком, который совершает одну ошибку за другой, как и все мы? Или вы ожидаете, что она будет святой?»

«Ну, нет».

«Это вы так говорите. Но действительно ли вы так думаете? Ведь, согласно вашим взглядам, ваша мать совершенно неправа. А вы настаиваете на том, что нельзя, чтобы она была неправа. Однако она тратит деньги и, судя по всему, собирается это делать и дальше. На самом деле вы просто требуете, чтобы она поступала по-вашему, а не по-своему. И более того, вы требуете, чтобы она хотела того же, что и вы. Вы лишаете ее нормального права поступать как угодно, в соответствии с ее желаниями, какими бы неправильными они ни были – с вашей точки зрения или с чьей угодно еще».

«Но должен ли человек вести себя неправильно, когда он мог бы вести себя по-другому?»

«Риторический вопрос. Если бы людям было легко вести себя правильно, возможно, они бы так и делали. Но они так не делают. И это значит, что люди либо и хотели бы, но не могут, либо они даже не хотят быть правыми».

«Даже не знаю, что сказать».

«Поразмышляйте, и вы поймете, о чем я говорю. Вы увидите, что просто не смотрели на проблему с такого ракурса. Предположим, например, что вы сами поступаете, как ваша мать: делаете что-то неправильное. Скажем, беспечно и бездумно тратите деньги».

«Я определенно была бы неправа. Как она сейчас».

«Хорошо. Но я говорю о вашем праве на ошибку. Представьте, что мама приходит к вам и говорит, чтобы вы перестали транжирить. Вы принимаете ее мнение к сведению, но все равно решаете продолжить тратить деньги направо и налево. Разве у вас бы не было этого права – делать то, что хотите вы, а не она?»

«Теперь я понимаю, что вы имеете в виду. У меня есть неотъемлемое право делать, что я хочу».

«Вот именно. Не забывайте, мы практически никогда не думаем, что ошибаемся, в тот момент, когда делаем ошибку. Позже мы это понимаем. Как еще мы смогли бы чему-то научиться, если не через свои ошибки и понимание того, что были неправы?»

«Видимо, так и есть. И что, нет никакого другого способа: надо ошибаться, чтобы научиться?»

«Не совсем, конечно. Мы могли бы прислушиваться к другим, когда нам говорят, что мы что-то делаем не так. Но чаще мы совершаем поступки и потом смотрим, что получилось».

«Но это так неразумно, что нам приходится ошибаться, прежде чем что-то понять!»

«Таковы люди. Мы тратим много времени на совершение и осознание ошибок. Если бы мы были святыми, то вели бы себя по-другому, наверное. Но мы грешны и несовершенны. И вообще-то у человеческой склонности к ошибкам есть свои положительные стороны».

«Какие же?»

«Ну, во-первых, ошибаясь, мы приобретаем опыт, иногда очень ценный опыт. Если бы мы были более осторожными, мы бы вовсе его не получили. Если бы люди никогда не ошибались, то при чтении мемуаров, например, можно было бы умереть со скуки!»

«Ну, удовольствием от чтения мемуаров можно пожертвовать, чтобы мир стал лучше».

«Может, и так. Представьте: людей можно заставить не делать ошибок, то есть диктовать им, как жить, и наказывать, если они не согласны. Вы бы сами хотели жить в таком мире? А ведь вы этого и добиваетесь в отношении мамы. Хотите насильно заставить человека не совершать ошибку. Скажите, а вам самой бы понравилось, если бы кто-то диктовал вам, на какой работе работать, за кого выходить замуж или, опять-таки, на что потратить ваши деньги?»

«Думаю, что совсем не понравилось бы».

«И я так думаю. Но ведь это именно то, что вы предлагаете».

«Вы хотите сказать, что позволять людям делать серьезные ошибки и поступать по своему разумению – это цена, которую мы платим за демократию?»

«А разве нет?»

«Хмм. Не думала об этом».

«Как я уже говорил: а вы подумайте. Кроме того, в вашей проблеме с мамой есть еще один аспект».

«Какой же?»

«Вам как будто бы кажется, что мама вредит себе, а вы вынуждены наблюдать, как она творит глупости. Но на самом деле вы воспринимаете ее нежелание следовать вашему перфекционизму как очередной способ вас отвергнуть».

«Вы думаете, я просто хочу, чтобы она любила меня так же, как братьев и сестер? И

что пользуюсь ситуацией с целью завоевать ее любовь?»

«Вполне возможно. Вам кажется, что ваша семья далеко не совершенна, особенно после того, как умер отец (с которым у вас были теплые отношения). Прикрываясь тем, что вы хотите помочь матери правильно распорядиться деньгами, вы пытаетесь восстановить баланс сил. Вам хочется не только заслужить ее благосклонность, но и ослабить связи между ней и остальными членами семьи. Таким образом вы стремитесь создать “идеальную” ситуацию. А когда у вас не получается достичь этого “идеала” и получить больше любви со стороны матери, вы отказываетесь принять реальность как есть и начинаете возмущаться по поводу каких-то неправильных поступков мамы».

«Но разве не естественно, что я хочу сблизиться с мамой и получить любовь, которой была лишена все эти годы?»

«Да, это естественно. Однако вы используете странные средства для достижения своих целей. Если принять тот факт, что к вашим братьям и сестрам мама относится лучше, можно подумать, как изменить ситуацию. Например, вы могли бы постараться быть деликатнее с ней. Вот это было бы разумно. Но вместо этого вы притворяетесь, что мамины предпочтения не в вашу пользу вас нисколько не волнуют, и придираетесь к ней совсем по другому поводу Отношения мамы к вам это, конечно, не изменит. Во всяком случае, не в лучшую сторону».

«Надоедая ей по поводу денег, я только раздуваю конфликт, даю ей основания любить других детей больше? Это вы имеете в виду?»

«Именно. Вы отказываетесь посмотреть в лицо суровой правде, не хотите принять сложившееся положение дел в вашей семье. И говорите себе: “Она несправедлива! Она не должна так себя вести!” И затем действуете в такой манере, которая с наибольшей вероятностью оттолкнет вашу мать и даст ей повод еще больше сблизиться с другими членами семьи, а не с вами. Если бы вы сейчас сумели принять маму вместе с ее неправильным поведением, то тогда смогли бы что-то сделать, чтобы повлиять на него».

«Доктор, вы определенно дали мне много пищи для размышления сегодня. Обдумаю все это хорошенько, надо посмотреть, действительно ли я делаю все те вещи, о которых вы говорите».

«Уж подумайте как следует, да. Посмотрите, как мои предположения соотносятся с действительностью».

Лора проанализировала наш разговор и пришла к выводу, что сама себя расстраивала и накручивала по поводу маминых трат. Хотя, конечно, она все равно считает их неразумными. В течение следующих шести месяцев ее отношения с матерью значительно улучшились. Мама Лоры стала осмотрительнее в денежных вопросах – вполне возможно, именно из-за сближения с дочерью, к которой она раньше не хотела прислушиваться. Лора занялась собственной жизнью в полную силу, ее отношения с женихом стали лучше. Раньше она и им была недовольна и не могла спокойно воспринимать некоторые его недостатки.

Опишем несколько принципов, которые можно использовать для борьбы с перфекционизмом и желанием контролировать все и вся. Применяйте их, чтобы научиться принимать неприятные ситуации, на которые вы не можете повлиять.

1. Когда люди ведут себя неправильно (а они это часто делают), спросите себя, действительно ли вам нужно расстраиваться и переживать по этому поводу. Вам на самом деле не все равно? Их поведение реально сильно затрагивает вашу жизнь? Если вы будете беспокоиться и прилагать усилия, чтобы изменить окружающих, они действительно поменяются? Вам хочется тратить свое время на эти попытки? У вас есть свободное время на это? Если вы не можете ответить твердое «да» на такие вопросы, лучше перестать переживать из-за недостатков других людей. Но вы можете дать им совет или предложить помощь, когда они просят.

2. Когда вы готовы помочь кому-то, делайте это максимально деликатно. Не надо критиковать, лезть без спроса не в свое дело. Надо принять все как есть. Старайтесь посмотреть на ситуацию глазами другого, а не своими. Можно не одобрять деструктивное поведение человека, но при этом не отвергать его самого.

3. Даже если кто-то поступает по отношению к вам плохо, не осуждайте его и не стремитесь ответить тем же. Люди поступают так, как поступают, нравится нам это или нет. Чем лучше мы будем с ними обращаться, тем лучший пример будем подавать. Мыслите конструктивно, когда собираетесь сделать что-то, чтобы повлиять на поведение других. Тогда и в отношении себя вы станете более конструктивны и не будете злиться. Думая о том, какие люди ужасные, вы только усложните себе жизнь. Но если вы скажете себе: «Ситуация неприятная, да. Что ж, бывает», то как минимум сохраните спокойствие и сможете действовать более эффективно, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

4. Боритесь со своим перфекционизмом постоянно. Конечно, если вы художник, вам хочется довести свою картину до совершенства. Картину, блюдо, продукт своего труда – да. Но не требуйте совершенства от себя и других. Вы никогда не будете безупречны, как и любой другой человек. Люди несовершенны, жизнь несовершенна. Запрос на безупречность подразумевает: (a) детский страх жить в мире несовершенства и неопределенности; (b) желание превосходства над другими: самоутверждаться, упиваясь мыслью, что ты лучше остальных. Чувство тревоги и враждебности не покинет нас, если мы не сумеем полностью принять неопределенность жизни – то есть тот факт, что мы живем в мире вероятности, как отметил в свое время Ханс Райхенбах. И конечно, нужно научиться принимать себя как есть просто потому, что вы существуете, а не потому, что вы лучше кого-то.

5. Идеальных решений нет, нужно искать разумные решения и идти на компромиссы. Дайте себе время, чтобы обдумать различные варианты, сравнить их между собой, поискать еще. Отбросьте любые предубеждения, рассматривайте проблему со всех возможных сторон. Однако в итоге вам все равно придется принять решение и сделать окончательный выбор. Отнеситесь к этому решению как к эксперименту: осознавая, что при всех разумных обоснованиях этот вариант может сработать, а может и нет. Если не сработает – плохо. Но не катастрофа. Даже если вы потерпите неудачу, это никак не повлияет на вашу ценность как личности. Люди учатся путем проб и ошибок.

6. Имея перед собой несколько альтернативных вариантов, основанных на вашем или чьем-то еще опыте, не торопитесь с принятием решения. Ведь то, что было актуально вчера, может быть уже неактуально сегодня. Наши желания, внешние условия, люди, с которыми мы имеем дело, – все это подвержено постоянным изменениям. Принимая решение и делая выбор, не упускайте из виду возможность таких изменений. Это можно назвать «установкой на изменение конструктов» по теории Джорджа Келли. Или, если отталкиваться от постулатов Альфреда Коржибски, можно сказать так: каждый наш следующий план в жизни отличается от первоначального. Поэтому и цели, и средства их достижения нужно выбирать в соответствии с моментом.

Глава 19
Преодолеть инертность и быть вовлеченным

По всей видимости, нет легкого способа справляться с жизненными трудностями. Но все равно миллионы людей искренне придерживаются иррационального убеждения № 10: *можно жить по-настоящему счастливо, будучи инертным, бездействуя и пассивно «наслаждаясь собой».* Эта идея несостоятельна по нескольким причинам.

1. Бездействие редко приносит людям ощущение счастья или наполненности жизни, за исключением коротких периодов между нагрузками. Да, если человек постоянно занят работой, он может испытывать напряжение. Но все время пребывая в режиме отдыха, он устает, чувствует утомление, им овладевает апатия, ему становится скучно. Пассивное «наслаждение», например чтение книги или просмотр спортивной игры, развлекает нас и расслабляет. Но «диета», состоящая только из такого пассивного времяпрепровождения, приводит к вялости.

2. Чтобы чувствовать наполненность жизни и счастье, людям нужна деятельность, в которую они по-настоящему вовлечены. Если у человека нет интересного занятия и сложных

задач, которые бы давали ощущение вовлеченности, он вряд ли сможет чувствовать себя наполненным энергией.

3. Счастье в какой-то степени состоит из ощущения вовлеченности, связанной с другими людьми или происходящими событиями. То есть из «ориентации на цель», как назвала это Нина Булл. Что любопытно, некоторые нездоровые негативные эмоции (например, сильная тревога или чувство вины) и нездоровые позитивные эмоции (нарциссизм, фанатизм) тоже избавляют человека от скуки и апатии. Несмотря на все недостатки таких эмоций, люди, испытывающие их на регулярной основе, чувствуют, что ведут активную жизнь. И не стремятся расстаться со своими ощущениями.

4. Одной из форм вовлеченности в жизнь, как мы это называем, является любовь или влюбленность. Вообще, можно выделить три основных вида вовлеченности: (a) любовь, или вовлеченность в отношения с другими людьми; (b) созидание, или вовлеченность в действия; (c) размышления, или вовлеченность в идеи. Инертность, пассивность и апатия не дают вам вовлечься во что-то из перечисленного выше. И в итоге человек не чувствует себя по-настоящему живым. Жить по-настоящему – значит любить, творить, действовать, активно мыслить. Но если вы продолжаете существовать как овощ и бездельничаете, вряд ли все это сможет появиться в вашей жизни.

5. Как мы отмечали в главе про самодисциплину, для многих людей оказывается очень сложным заняться каким-то делом, которое бы их увлекло. Легче оставаться на диване и ничего не делать. Но если они преодолеют этот трудный первый этап и заставят себя чем-то заняться, это принесет им гораздо больше удовольствия, чем бездействие. Игра определенно стоит свеч – если играть в нее достаточное время.

6. Люди, ведущие пассивный образ жизни, часто говорят, что их ничего по-настоящему не интересует. Но за этим часто скрывается страх поражения. Из-за него они избегают любых действий, которые на самом деле хотели бы попробовать совершить. И в итоге кончают тем, что «разочарованы во всем» и им ничто не интересно. Такие скучающие и апатичные люди чувствуют себя даже более несчастными, чем те, кто постоянно нервничает из-за страхов или злости. Потому что последние активно вовлечены хотя бы во что-то.

7. С активностью тесно связана уверенность в себе и в своих действиях. Мы знаем, что можем что-то, потому что в прошлом уже делали это. У человека, который никогда не ходил или не плавал, не водил машину, не скакал на лошади, нет уверенности в том, что он это сумеет. Общество воспитало в нас убеждение, что мы обязательно должны достичь успеха в том, что делаем. Как я *(А. Э.)* упоминал в книге «Разум и эмоции в психотерапии», мы знаем, что умеем добиваться успеха или любви, и больше мотивированы на это, поскольку получаем удовольствие от якобы существующей гарантии своих достижений. Но наши успехи зачастую приводят к совершено ненужной самоуверенности, которая по большому счету является фальшивкой. Ведь такая «гордость» за себя базируется на иррациональных убеждениях. Самоуверенность подразумевает: (1) вы хороши во всем; (2) это значит, что вы прекрасный человек; (3) следовательно, у вас есть право получать удовольствие от жизни. Такие убеждения существуют лишь потому, что вы в них верите. Однако это не правила жизни, рано или поздно вы столкнетесь с чем-то, что пойдет вразрез с этими убеждениями. Стремление к уверенности в себе и своих действиях – это хорошо. Но будьте бдительны, чтобы это не превратилось в самоуверенность. Трудности и задачи нужно воспринимать как возможность попытаться и увидеть, что вы на что-то способны. Через такие действия, через попытки у вас будет формироваться здоровая уверенность в себе и своих действиях.

8. В этой книге мы постоянно напоминаем вам о необходимости действий. Нам нужны действия, чтобы сломать паттерны разрушительного поведения. Если у вас есть привычные сценарии поведения, которые ставят под угрозу ваше здоровье, счастье или отношения с другими людьми, и вы хотите поменять эти сценарии, надо потрудиться. Для роста и развития необходимы время и усилия. Чем сильнее ваша инертность, тем сильнее будут блокироваться ваши желания и стремление к здоровью и счастью.

9. Инерция имеет способность подпитывать саму себя. Чем больше вы избегаете какой-

то деятельности, тем сильнее привыкаете не заниматься этой деятельностью. И тем труднее вам в итоге начать ею заниматься. Чем дольше, например, вы не пишете книгу или картину (хотя продолжаете твердить о том, что вы хотите это делать), тем сложнее вам приступить к работе. В итоге вы просто теряете интерес к этому делу. Инерция рождает еще большую инерцию, и так по кругу.

10. Таким образом, одним из главных условий счастливой жизни является действие. Особенно созидательные занятия, в которые вы полностью вовлекаетесь. Если вы будете бездействовать, то лишите себя возможности по-настоящему наслаждаться жизнью. Вот что можно предпринять, чтобы сделать свою жизнь более полной:

1) Попытайтесь создать чувство вовлеченности, связанное с какими-то людьми или занятиями. Вовлеченность в отношения с людьми обычно кажется нам

предпочтительней, поскольку здесь есть момент взаимодействия и ответной реакции. Однако вовлеченность в долговременное занятие или долгоиграющую идею (например, увлечение каким-либо видом искусства) тоже имеет свои плюсы. Она дает больше разнообразия и иногда даже сильнее заинтересовывает, чем отношения с другим человеком. В идеале, конечно, нужно, чтобы в жизни были и интересные люди, и увлекательные занятия. Но если у вас будет хоть что-то одно из этого, то уже хорошо.

2) Хорошо, если что-то будет интересно вам само по себе, а не для того, чтобы раздувать ваше эго. Если вы любите своих детей или у вас социально значимая профессия – например, учитель или врач, – это прекрасно, этим можно гордиться. Но не менее прекрасно, если вы встречаетесь с самой красивой девушкой в городе. Или коллекционируете монеты. Да, социальной значимости тут нет, ну и что? Вы просто человек, и у вас есть полное право на то, чтобы следовать своим интересам, никому не доказывая, насколько вы хороший.

3) К какой бы области ни относились ваши начинания, старайтесь отдавать предпочтение таким, которые связаны с долговременными задачами и в каком-то смысле бросают вам вызов. Дело в том, что простые или кратковременные задачи, как правило, не могут надолго заинтересовать умного человека. Вряд ли вы будете долго находиться в состоянии глубокой вовлеченности, играя в шашки или крестики-нолики. Лучше ставить перед собой более глобальные цели. Например: написать увлекательный роман, сделать новое научное исследование или влюбиться в кого-то и построить доверительные отношения. Вот такие цели остаются захватывающими на протяжении многих лет.

4) Не ждите, что новый проект захватит вас сразу. Вы привыкли к инерции и страху поражения, и они будут вам мешать. Кроме того, вас может останавливать сложность занятия, к которому вы хотите приступить. Нужно подтолкнуть себя, совершить прыжок в незнакомое пространство, решиться на эксперимент и подождать некоторое время, пока вы полностью не окунетесь в то, что делаете. Только тогда вы почувствуете настоящую вовлеченность.

5) Подумайте о том, как разнообразить свои интересы. Пусть кроме главного плана у вас будут еще и дополнительные. Важно иметь альтернативные варианты, особенно если вы понимаете, что ваше основное дело, возможно, не будет длиться вечно. Разнообразие тоже никто не отменял. Иногда оно так же важно, как и долговременные ценности. Внося разнообразие в свои хобби, расширяя круг общения, вы почувствуете себя более живым.

6) Вы можете бороться с инертностью и бездействием, отслеживая стоящие за ними иррациональные убеждения. Когда вы бездействуете, работают, например, такие убеждения: легче и проще позволить другим сделать это за меня, чем сделать самому; будет просто ужасно, если я решусь написать книгу и у меня не получится. Обнаруживайте эти утверждения и последовательно оспаривайте их, чтобы потом заменить идеями, которые будут вас воодушевлять и стимулировать к деятельности.

7) Необходимо побуждать себя к каким-то действиям. Вы можете убедить себя совершить действие, требующее от вас мужества: сказать начальнику в глаза, что он неправ, пригласить очень красивую девушку или парня на танец, прийти со своей идеей книги к издателю. Нужно продолжать совершать такие действия, и они будут даваться вам все легче

и легче. В конце концов они начнут приносить вам удовольствие.

8) Как в своих работах продемонстрировал Джордж Келли, человек на какое-то время может войти в роль, не характерную для него, и заставить себя действовать в соответствии с этой ролью. Если обычно вы застенчивы и уступчивы, но в течение недели будете вести себя так, как будто вы совсем без комплексов, то после этого эксперимента вам станет проще преодолевать свою скромность. Чем больше вы будете заставлять себя делать что-то, чего вы, как вам кажется, не можете, тем больше вы будете убеждаться в том, что на самом деле *можете.* Вопросу проигрывания ролей в рамках психотерапии посвятили немалую часть своих работ Я. Л. Морено и Фриц Перлз. А Джордж Келли использует эту технику как задание между сеансами. В РЭПТ мы уделяем много внимания таким играм. Наши клиенты в качестве домашнего задания совершают действия, связанные с принятием риска, преодолением стыда и вообще – изменением обычного распорядка жизни. Так что попробуйте эти «ролевые игры», чтобы натренировать уверенность в себе. Делайте то, что страшно.

Глава 20
Дополнения к теории РЭПТ

Как мы и обещали в начале этой книги, мы опишем основные дополнения и уточнения к первоначальной теории РЭПТ. Я (А. Э.) разработал эту систему в январе 1955 года и опубликовал первую статью по этому вопросу в 1956-м, на ежегодном съезде американской психологической ассоциации в Чикаго. С тех пор РЭПТ претерпела ряд изменений. Особенно активное участие в работе над теорией РЭПТ принимали доктор Роберт Харпер, Вильям Кнаус, Джанет Вольф, Макси Молтсби-младший, Рэймонд Диджузеппе, Рассел Грейгер, Пол Вудс, Майкл Бернард, Доминик Ди Маттиа и Уинди Драйден.

Сначала я назвал свой метод РЭПТ (R1), но в 1961 году больше пользовался термином «рационально-эмоциональная терапия» (RE1). К 1993 году я понял, что моя теория связывает эмоции и поведение и поднимает вопросы как философского, так и когнитивного уровня, поэтому снова назвал систему «рационально-эмоционально-поведенческой терапией» (REB1).

Десять лет спустя появились другие формы когнитивной и когнитивно-поведенческой терапии, в которых использовались методы РЭПТ. Некоторые из этих теорий стали популярными. Например, теория личностных конструктов Джорджа Келли, когнитивная терапия Аарона Бека, рационально-поведенческая терапия Макси Молтсби-младшего, терапия реальностью Вильяма Глассера, мультимодальная терапия Арнольда Лазаруса, когнитивно-поведенческая модификация Дональда Мейхенбаума и когнитивно-конструктивистская терапия Майкла Махони.

Сегодня РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии – вероятно, самые широко используемые виды психологической помощи. Они практикуются терапевтами по всему миру, а их элементы применяются во множестве других подходов. Например, в психодинамической, экспериментальной, интерперсональной и семейной терапии. Кроме того, в большинстве книг и других материалов по психологической самопомощи вы обязательно встретите что-то из когнитивно-поведенческих методов.

Основные изменения и дополнения к РЭПТ, которые возникли после первого издания данной книги в 1961 году, описаны в разнообразных работах (список мы приводим в конце). Особенно их много в работах моего авторства. Например, «Как упорно отказываться быть жалким во всем – да, во всем», «Как не позволять другим нажимать на ваши кнопки» (в соавторстве с Артуром Лангом), «Разум и эмоции. Переработанное издание», «Краткая психотерапия: как сделать ее лучше, глубже и сохранить эффект надолго», «Практика рационально-эмоционально-поведенческой терапии» (в соавторстве с Уинди Драйден).

Далее мы опишем основные дополнения нашей теории и расскажем, как вы можете использовать их для того, чтобы ваша жизнь стала более разумной.

АБСОЛЮТИСТСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Используя РЭПТ, мы показываем людям, что в их уме работают разнообразные иррациональные, нелогичные, нереалистичные и непрактичные убеждения в виде установок, полученных в ходе воспитания и/или созданных самими людьми. Мы также демонстрируем, что человек склонен поддерживать эти убеждения, и это может приводить к саморазрушению. Но мы заметили, что к эмоциональным расстройствам приводят не только нелогичные или нереалистичные мысли. Абсолютистское или догматичное мышление, как правило, приводит к еще более серьезным расстройствам. Если вы, например, убеждены: «Я должен быть безупречным на работе, а то меня уволят», то вас все время сопровождает чувство тревоги и незащищенности. Ну кто может быть безупречен в этом мире?! А вывод о том, что в противном случае вас уволят, совершенно нелогичен и ошибочен. Но вы в это искренне верите, и это увеличивает тревогу. И вместо здоровой обеспокоенности вы получаете состояние нездоровой паники.

Еще сильнее вы усугубляете свои эмоциональные проблемы, когда верите: «Я должен быть безупречен, иначе меня уволят, и это будет ужасно!» Потому что (1) нет никаких причин, по которым вы должны быть безупречны, но, веря в то, что так надо, вы сходите с ума и нервничаете, пытаясь сделать все идеально – при этом сделать идеально не получается; (2) уверенность в том, что вас уволят, если вы не будете идеальным (что, опять-таки, не особо вероятно), добавляет еще больше тревоги к вашему поведению; (3) ваша убежденность, что увольнение – это ужас, многократно усиливает все негативные эмоции. Вы уже нервничаете и боитесь не только из-за потенциального увольнения, но и из-за ужаса, который сами себе внушили, но который объективно ничем не подкреплен.

В ходе нашей практики мы установили, что практически все невротические проявления основаны на *должно-онан* шзме, то есть на трех видах истовых «должен»: (1) «Я должен делать отлично, а если у меня не получается, я ужасный/никчемный человек» – это приводит к ощущению собственной ненормальности, бесполезности, незащищенности, самообвинениям, тревоге и депрессии; (2) «Ты должен обращаться со мной хорошо и справедливо, а в противном случае ты плохой человек» – это приводит к чувству отверженности, злости, враждебности и гневу; (3) «Обстоятельства не должны быть такими трудными, жизнь должна давать мне все, чего я хочу, без препятствий, а то я не могу все это вынести!» – это приводит к низкому уровню устойчивости к фрустрации: человек жалеет себя, избегает сложностей, прячется от жизни и становится инертным. Все подобные «долженствования» являются абсолютистскими и догматичными. Они приводят к страданиям, расстройствам и самосаботажу. В итоге человек постоянно жалуется на себя, других или жизнь в целом, что является основным проявлением невроза.

Следуя методам, разработанным Институтом Альберта Эллиса в Нью-Йорке (и нашими филиалами по всему миру), вы можете научиться быстро обнулять свои абсолютистские «должен», «следует», «надо, чтобы», «должно быть» и «не должно быть». Когда вы понимаете, что с вами творится что-то неладное или ваше поведение становится саморазрушительным, вспомните, что причиной этому – какие-то из подобных «долженствований». Обнаруживайте их и упорно оспаривайте.

Первоначально я *(А. Э.)* выделил несколько основных иррациональных убеждений, которые используются людьми, чтобы расстраивать себя. И мы, а также другие специалисты в области когнитивно-поведенческой терапии (например, Аарон Бек и Дэвид Бернс) показывали клиентам, как можно обнаруживать и оспаривать эти убеждения. Однако позже я обнаружил, что практически все иррациональные убеждения включают в себя неосознаваемые долженствования и сохраняют силу воздействия на людей потому, что в системе нашего мышления есть строгие предпочтения.

Опишем некоторые распространенные идеи, которые наверняка работают и в вашем сознании, а также долженствования, обычно скрывающиеся за ними.

Все или ничего (или «Черное и белое»): «Если я не справлюсь с этой работой, я

навсегда останусь неудачником, и у меня никогда ничего не будет получаться!» Скрытое долженствование: «Я всегда должен со всем справляться отлично!»

Стремление к выводам: «Раз люди видели, как я три раза проиграл в теннис, они будут думать, что я никудышный игрок!» Скрытое долженствование: «Я не должен проигрывать, а если проигрываю, люди не должны этого видеть и не должны хуже ко мне относиться из-за проигрыша!»

Предсказание будущего: «Вижу, как надо мной смеются, пока я выступаю с речью. Значит, им неинтересно, что я говорю, они понимают, что я плохой оратор, и никогда больше не пригласят меня, чтобы выступить». Скрытое долженствование: «Я должен всегда блестяще выступать и быть лучше других спикеров!»

Катастрофизация: «Я разыграл не ту карту и испортил всю игру. Эти люди больше никогда не пригласят меня, и ни один хороший игрок не согласится со мной играть!» Скрытое долженствование: «Я не должен делать ошибок в игре и всегда должен быть лучшим игроком!»

«Ужасательство»: «У меня так мало денег, и это ужас! Люди поймут, насколько я беден, какой кошмар!» Скрытое долженствование: «У меня должно быть много денег, люди должны видеть, что у меня все в порядке с финансами!»

Перфекционизм: «Собеседование прошло неплохо, но на один из вопросов я ответил неудачно. Никогда не забуду своей промашки и не прощу себе этого!» Скрытое долженствование: «Я всегда должен отлично проходить собеседования и никогда не должен давать неудачных ответов! Я должен впечатлить работодателя!»

Как вы видите, если поискать абсолютистские долженствования, стоящие за вашими иррациональными убеждениями, то практически всегда вы их найдете. Так что, когда вы чувствуете сильное расстройство или тревогу и понимаете, что это разрушает вас, подумайте о таких догматичных требованиях (предъявляемых к себе, к другим или к обстоятельствам). Используйте слоган РЭПТ: Cherchez la «должен», Cherchez la «надо»! (Ищите «должен», ищите «надо»!). Эта простая, но важная рекомендация поможет вам быстро найти источник проблем и оспорить свои вредные мысли.

САМООЦЕНИВАНИЕ И БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

В первых книгах по РЭПТ («Как жить с невротиком», «Разум или чувства» в первом издании) мы разъясняли, что нет никакой необходимости в оценке себя или своего эго с точки зрения каких-либо достижений. Не нужно думать, например: «Я хороший, потому что обращаюсь с другими хорошо» или «Я глупый, потому что совершаю ошибки». Нужно основывать свою «хорошесть» или «человеческую ценность» просто на самом факте своего существования. Можно с полным правом говорить себе: «Я хороший, потому что я человек, и я живу».

Это казалось нам довольно практичным решением проблемы человеческой ценности. К сожалению, как мы отметили в более поздних своих работах (в частности, в книге «Разум и эмоции»), при применении на практике решение оказалось не таким уж хорошим. Многие клиенты возражали нам: «И что с того, что я жив? Почему это делает меня хорошим? Разве вместо «Я хороший, потому что я живу» я не могу сказать: «Я плохой, потому что я живу»?»

Ну что ж, они правы! Чем больше мы думали об этом, тем больше понимали, что называть себя хорошим, потому что ты жив, не имеет смысла. Это правильно по определению, но не может быть доказано или опровергнуто. Да, это работает, но лишь как второсортное решение проблемы человеческой ценности. Рассматривая эту проблему в статье, посвященной философу Роберту Хартману, я *(А. Э.)* пришел к выводу, что вся концепция человеческой ценности – это что-то вроде кантианской «вещи-в-себе». Нет доказательств и нет опровержения, да они и не нужны по большому счету. Другими словами, человек не имеет «ценности» как таковой, если только кто-то не присвоил ему таковую своим «объективным» решением. Человеку не нужно ставить себе оценки, присваивать некий рейтинг или еще как-либо измерять свою «ценность», «сущность» или «целостность».

Если он начинает этим заниматься, то работают чрезмерные обобщения. А когда он перестает задумываться о своей «ценности», то большинство серьезных эмоциональных проблем становятся не такими уж проблематичными.

Так что теперь в РЭПТ мы говорим о том, что, если вы никак не можете обойтись без оценивания себя, используйте решение, которое мы предлагали вначале. Скажите: «Я люблю себя (или лучше – принимаю себя) просто потому, что я живу, я есть». Такой подход все равно работает и снимает многие эмоциональные проблемы. Еще раз: это работает!

Однако лучше отказаться от оценивания себя, своего эго и своей значимости вообще! Вы можете сказать себе: «Я существую, и это эмпирически доказано. Я также могу продолжить существовать, если делаю такой выбор. Пока я живу, у меня в некоторой степени есть выбор, чтобы уменьшить свою боль и увеличить удовольствие (кратковременное или долговременное). Хорошо. Я выбираю жизнь и наслаждение. Теперь надо подумать, как я могу наиболее эффективно достичь этих целей».

Прибегая к такой философии, вы можете избавиться от оценивания себя в принципе. «Я» не имеет рейтинга, не является хорошим, плохим или никаким. «Я» не выражено в устойчивом образе. Но «я» как организм точно существует. И этот организм выбирает жизнь и ищет пути наслаждения ею, но не хочет бессмысленной боли. Соответственно, поскольку вы хотите (но не обязаны) жить приятно, вы оцениваете свои дела, способности, качества, действия и достижения. Любое действие, которое, например, приводит к преждевременной смерти или влечет за собой боль, вы расцениваете как плохое. А действия, которые приводят к долгой и приятной жизни, будут восприниматься как хорошие. Таким образом, важно оценивать свое поведение, но не себя, не свое «я» в целом.

Трудно ли перестать оценивать себя? Конечно, трудно. Потому что «естественным» состоянием человека является не только оценка своего поведения, но и своего эго и себя в целом. Так что, скорее всего, вам будет непросто перестать это делать. Но все же попробуйте! Вы определенно можете это сделать (пусть даже и не на «отлично»). И это может быть даже очень интересно!

На начальной стадии применения РЭПТ мы отмечали важность того, чтобы люди перестали винить себя (и других) за какие-то поступки или поведение. И это действительно очень важно! Но мы поняли, что использование слова «винить» или «обвинять» имеет свои ограничения. Ведь когда мы говорим: «Не вините себя за плохой поступок», вы можете интерпретировать это так: «Мне не надо думать, что я поступил плохо. Лучше я буду думать, что я поступил хорошо». Но вы ведь на самом деле поступили плохо. Так что получается, что вы просто себя обманываете. Или вы, например, признаете, что плохо поступили, но при этом можете так истолковать наш посыл: «Да, наверное, я неправильно сделал. Но незачем относиться к ошибкам слишком серьезно. Все это не так уж важно». Получается, что вы не станете прилагать усилий, чтобы исправить свою ошибку или не повторять ее в будущем.

В данном случае было бы лучше, если бы вы осознали свои ошибки, поняли, что, совершая их, вы усложняете себе жизнь, и стали бы работать над тем, чтобы такого больше не повторилось (или повторялось в меньшей степени). Так что теперь в ходе РЭПТ мы стараемся по-другому объяснять людям, что такое не винить себя. Мы говорим: «Да, ваше поведение было неправильным, и если вы продолжите в том же духе, то ничего хорошего из этого не выйдет. Но ни при каких обстоятельствах не занимайтесь самообвинением. Не думайте, что вы плохой или какой-то неправильный человек из-за своих ошибок. Неважно, сколько раз вы сплоховали, не делайте из себя чудовище. Ваши действия могут быть глупыми или дурными. Но это не является основанием для того, чтобы унижать, распекать и проклинать себя».

Используя термин «самообвинение», мы, скорее, имеем в виду такие вещи, как «самопринижение» и «самоосуждение». Потому что чаще всего люди, совершив ошибку, начинают заниматься именно этим. В их нападках на себя больше оценочного отношения к самим себе, а не своим поступкам, за которые можно чувствовать вину. И для того, чтобы люди наиболее ясно увидели этот момент, мы в последнее время используем именно

термины «самопринижение» и «самоосуждение», поскольку они лучше отражают то саморазрушающее действие, которое человек совершает по отношению к себе.

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМОПОМОЩИ

В 1968 году Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке разработал таблицу для самопомощи, которая помогает в работе с клиентами. А в 1970-х годах терапевты, работающие в рамках когнитивно-поведенческой терапии (например, Аарон Бек, Дональд Мейхенбаум, Макси Молтсби-младший и Дэвид Бамс), также стали предлагать своим клиентам заполнять такую таблицу, чтобы разобраться со своими иррациональными убеждениями: оспорить, пересмотреть их и заменить на более рациональные утверждения.

Мы настоятельно рекомендуем вам использовать этот метод. Регулярно используйте приведенную ниже таблицу, это поможет вам понять, что стоит за вашим поведением и как с этим быть.

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Институт Альберта Эллиса, Нью-Йорк

(А) Активаторы. Мысли или события, которые предшествовали моему саморазрушающему поведению или деструктивным чувствам:___________________________________

____

____

____

____

____

____

(С) Последствия. Негативные чувства или поведение, которое я хотел бы изменить:________________________

____

____

____

____

____

____

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ, которые приводят к последствиям (эмоциональным расстройствам или саморазрушающему поведению). Обведите все, что применимо к вашим Активаторам (А)	**ОСПАРИВАНИЕ** каждого иррационального убеждения (ИУ). Примеры: «Разве я ДОЛЖЕН делать все безупречно?», «Где это написано, что я ПЛОХОЙ человек?», «Разве можно доказать, что меня ДОЛЖНЫ одобрять или не отвергать?»	**РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**, которыми я хочу заменить иррациональные убеждения. Примеры: «Я СТРЕМЛЮСЬ делать все хорошо, но я не обязан»; «Я поступил плохо, но это НЕ ЗНАЧИТ, что я плохой»; «Нет никаких доказательств, что меня должны одобрять, хотя мне этого ХОТЕЛОСЬ БЫ»
1. Я должен все делать хорошо или очень хорошо		
2. Я плохой или никчемный человек, если я поступаю неправильно или глупо		
3. Важные для меня люди должны меня принимать и одобрять		
4. Мне необходимо, чтобы меня любил тот, кто много для меня значит		
5. Если меня отвергают, значит, я плохой человек, которого нельзя любить		
6. Люди должны справедливо ко мне относиться и давать мне то, чего я хочу		
7. Люди должны вести себя в соответствии с моими ожиданиями. А если нет, это просто ужасно!		
8. Люди, которые ведут себя не так, как должны, плохие люди и не заслуживают ничего хорошего		
9. Я не могу справиться с плохими обстоятельствами и не могу выносить плохих людей!		
10. В моей жизни не должно быть тяжелых событий или больших сложностей		
11. Если важные для меня вещи происходят не так, как должно, это ужасно!		
12. Не могу вынести несправедливость жизни!		
13. Мне нужно сразу же получить вознаграждение, что бы я ни делал. Если этого не происходит, я должен почувствовать, насколько я несчастен!		
Дополнительные иррациональные убеждения: ________________________ __________________________________ __________________________________ __________________________________		

Мои чувства и поведение, когда я применяю рациональные убеждения:____

____

____

____

____

____

____
____
____
____
____
____
____
____
____

Я БУДУ ПРИЛАГАТЬ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ПОВТОРЯТЬ СЕБЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО. ТАКИМ ОБРАЗОМ, Я БУДУ РЕЖЕ РАССТРАИВАТЬСЯ И НАЧНУ ВЕСТИ СЕБЯ БОЛЕЕ КОНСТРУКТИВНО.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОСПАРИВАНИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

В РЭПТ мы учим людей искать, находить и оспаривать свои иррациональные убеждения. Чтобы упростить процесс, мы разработали специальное руководство, которое приведено ниже.

Если вы хотите быть более рациональным в своем мышлении и эмоциях, хотите бороться со своими иррациональными убеждениями, то несколько минут в день задавайте себе вопросы, приведенные далее, и вдумчиво размышляйте над ответами. Это должны быть именно ваши ответы, а не простое копирование. Запишите вопросы и ответы на бумаге или на диктофон.

1. Какое иррациональное убеждение я хочу оспорить и изменить?

Ответ для примера: меня обязательно должен любить тот, к кому я неравнодушен.

2. Это убеждение соответствует реальности?

Ответ для примера: нет.

3. Почему оно не соответствует реальности?

Ответ для примера: тому есть несколько объяснений.

1) Нет такого закона Вселенной, по которому человек, который мне дорог, был бы обязан меня любить (хотя это было бы безумно приятно).

2) Если я не получаю любви от одного человека, у меня есть возможность найти другого и обрести счастье.

3) Даже если никто не полюбит меня по-настоящему, я могу наслаждаться дружбой, работой, книгами и другими вещами.

4) Если тот, кого я люблю, отвергнет меня, это будет плохо, но не смертельно.

5) Тот факт, что я до сих пор не встречал настоящей любви, не значит, что в этот раз я обязан ее обрести.

6) Нельзя доказать никакое абсолютное «долженствование». Нет доказательств тому, что у меня должно что-то быть, в том числе любовь.

7) В мире есть множество людей, живущих без романтической любви и при этом вполне счастливых.

8) У меня бывали периоды, когда любви в моей жизни не было, но мне все равно было хорошо. Так что я вполне могу получать удовольствие от жизни и так, для этого взаимная любовь не является необходимым условием.

9) Если меня отвергает важный для меня человек, это может означать, что у меня есть какие-то неприятные качества характера. Но это не значит, что я ненормальный, никчемный и не достоин любви.

10) Даже если у меня есть какие-то качества, которые никогда никому не дадут

полюбить меня, это не значит, что я ущербная личность.

4. Есть ли какие-либо доказательства правдивости моего убеждения?

Ответ для примера: вообще-то нет. Но если тот, кого я люблю, не полюбит меня, я буду чувствовать себя сильно расстроенным, потерянным и отверженным. Конечно, я бы предпочел, чтобы меня не отвергали. Но подобное несовпадение – не ужас и не кошмар. Я могу пережить одиночество и фрустрацию, но они не делают всю мою жизнь ужасной. И чей-то отказ не делает меня ничтожеством. Нет доказательств, что человек, который важен для меня, должен меня любить.

5. Что самое худшее может со мной случиться, если я не получу того, что, по моему мнению, должен получить (или наоборот: если случится то, что, по моему мнению, не должно)?

Ответ для примера: если я не получу любви, которую, по моему мнению, должен получить, то:

1) у меня не будет некоторых преимуществ, которые бы я получил, если бы меня любили;
2) буду расстраиваться, желая любви и не находя ее;
3) может быть, я никогда не найду любви и так и буду расстраиваться из-за ее отсутствия;
4) кто-то может считать меня неудачником, потому что меня отвергли, и это будет неприятно;
5) не смогу получить удовольствий, которые дает взаимная любовь. И мне очень не хочется, чтобы так было;
6) возможно, я буду одинок большую часть жизни – это было бы неприятно;
7) в моей жизни могут быть и другие неудачи и неприятности, но мне не обязательно считать их невыносимым ужасом и кошмаром.

6. Что хорошего может случиться, если я не получу того, что должен, по моему мнению (или наоборот: случится то, что не должно)?

1) если человек, к которому я испытываю чувства, не полюбит меня в ответ, я смогу попробовать завоевать чью-то еще любовь и, возможно, найти того, кто подходит мне больше;
2) я могу заняться другими приятными вещами, на которые у меня не хватает времени из-за отношений. Например, работой или творчеством;
3) это будет интересно как такое испытание: научиться жить счастливо без любви;
4) я могу работать над полным принятием себя, даже если кто-то меня не любит.

Вы можете взять любое из своих иррациональных убеждений (любое «должен», «следует», «надо» и пр.) и по несколько минут активно и последовательно оспаривать его каждый день в течение нескольких недель. Можно также применять метод оперантного обусловливания по Скиннеру или другие способы самоуправления. Выберите какую-то приятную для вас деятельность, которой вы занимаетесь каждый день. Например чтение, просмотр фильма, общение с друзьями, прием вкусной пищи. Используйте эту деятельность как подкрепление или вознаграждение – позвольте себе заняться ею только после того, как посвятили должное время оспариванию своих нерациональных убеждений. А в противном случае – никаких плюшек!

Вы можете наказывать себя, если в определенный день не позанимались оспариванием. Как? Делая что-то неприятное для вас. Съесть что-то невкусное, встать на полчаса раньше, потратить деньги не так, как хотели, провести вечер с кем-то скучным. Кроме того, вы можете задействовать других людей, чтобы они контролировали вас. Но, конечно, вы можете обойтись и без системы вознаграждений/наказаний и держаться только на самодисциплине.

Главное – попробуйте!

ОБУЧЕНИЕ ПО РЭПТ

Во многих отношениях в РЭПТ использует скорее модель обучения, а не излечения. Мы делаем акцент на важности отношений между терапевтом и клиентом. Так же как в личностно-ориентированной терапии, для нас важно, чтобы терапевт безусловно принимал своего клиента, даже если тот ведет себя вызывающе. Мы поддерживаем идеи Эдварда Бордина о рабочем альянсе в психотерапии. Но РЭПТ подразумевает также, что люди вообще склонны сами разбираться со своим эмоциональным бардаком и пытаются что-то изменить – в рамках психотерапии или без нее.

Наша теория, прежде всего, реалистична. Да, люди действительно могут помочь себе сами. Но они также могут научиться чему-то и у других. Да, человек может спонтанно броситься на борьбу со своими проблемами. Но его внимание также можно эффективно направить туда, где проблема действительно существует, можно научить его подходящим способам ее решения и методам самоуправления. Да, иногда люди не хотят «прямого обучения», не хотят чувствовать себя «учениками», предпочитают сами искать выход. Но многим подходит активно-директивный метод, они оживляются, когда им дают возможность ошибаться, а потом предлагают проверенные способы для работы над проблемой. И, конечно, такой метод обучения более эффективен, чем самостоятельное блуждание в эмоционально-поведенческих дебрях психологии. РЭПТ предлагает разнообразные обучающие методы, которые вы можете использовать (а можете не использовать). Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке выпускает множество буклетов, книг, аудио– и видеоматериалов, таблиц, игр и компьютерных программ, которые основаны на идеях и методах РЭПТ. Также организуются лекции, семинары, интенсивы, курсы и марафоны, на которых практикуются принципы РЭПТ. Аналогичные мероприятия проводятся в разных странах по всему миру.

Есть исследования, которые подтвердили, что обучающие презентации и материалы РЭПТ помогли людям стать более здоровыми в эмоциональном плане и более счастливыми. И мы надеемся, что в сфере самопомощи будет сделано еще многое.

Если вы ходите на сеансы РЭПТ, вы также можете использовать дополнительные материалы, чтобы сделать терапию более эффективной. А если вы заметили за собой свойство забывать, что было на сеансах, то мы рекомендуем вам записывать их на диктофон и прослушивать несколько раз перед каждым следующим сеансом. Это бывает очень полезно.

Обучение по принципам РЭПТ и когнитивно-поведенческой терапии можно так же использовать в школах, колледжах, вузах, оздоровительных клубах, бизнес-организациях, клубах по интересам и любых других сообществах. Мы уверены, что будущее психотерапии – за развитием образования в эмоциональной сфере. Необходимо разработать программы обучения, которые были бы доступны людям всех возрастов по всему миру Если так и будет (а мы думаем, что да), то термин «психотерапия» можно будет заменить термином «эмоциональное образование».

Найдите среди материалов по самопомощи те, которые подходят именно вам – универсальных решений нет.

Глава 21
Дополнительные методы РЭПТ

РЭПТ всегда включала в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие элементы. В сравнении с другими системами эта является наиболее мультимодальной. Сначала мы называли ее *рациональной* терапией, чтобы подчеркнуть самую характерную составляющую: аспекты, связанные с логикой, обучением, философией и восприятием. Но затем мы поменяли название на *рационально-эмоциональную терапию,* чтобы обозначить, что она включает в себя еще и эмоциональный, и поведенческий методы.

По прошествии времени мы стали больше обращать внимание на эмоциональные аспекты РЭПТ. Мы последовательно показываем своим клиентам, что такое «безусловное

позитивное отношение», как назвал его Карл Роджерс. Мы говорим о безусловном принятии себя как личности вне зависимости от того, насколько хороши или плохи ваши поступки и поведение. Мы предлагаем множество упражнений, нацеленных на принятие риска, борьбу со стыдом и пр. Мы не только помогаем людям осознать деструктивные чувства (такие как тревога, подавленность и гнев) или войти в контакт с ними, но и подталкиваем своих клиентов к тому, чтобы усиленно, вдумчиво и последовательно сопротивляться своим разрушительным эмоциям. Во время работы мы позволяем себе теплые чувства по отношению к клиентам, но только если это не мешает (например, не подкрепляет отчаянную нужду в одобрении и любви). Мы не боимся использовать методы прямой жесткой конфронтации, особенно в групповой терапии – когда нужно показать клиентам, что они обманывают себя и других. Людей, которые нуждаются в помощи и приходят к нам, мы стараемся воодушевить, помочь им стать более открытыми и уверенными в себе, перестать прокрастинировать, научиться управлять своим временем и эффективно решать любые задачи. В некоторых случаях мы комбинируем индивидуальную и групповую терапию.

Может ли быть эффективной самопомощь с применением методов РЭПТ? Конечно, да! Некоторые терапевты убеждены, что достичь личностных изменений можно только с помощью профессионалов, через терапевтические отношения (как заявлял, в частности, Карл Роджерс). Мы считаем такую позицию эгоистичной. Как я *(А. Э.)* сказал на симпозиуме американской психологической ассоциации в 1978 году, на протяжении многих веков миллионы людей как-то справлялись со своими проблемами без терапевтов – пользуясь книгами, проповедями и устными советами. Теперь люди пользуются для этой же цели аудио– и видеоматериалами, компьютерами. И если сосчитать, то таких людей явно будет больше, чем тех, кому помогли терапевты. Так что не будем высмеивать самопомощь!

В этой главе мы хотим показать вам, как научиться самым полезным методам РЭПТ и эффективно применять их в своей жизни.

ОТЛИЧАТЬ ЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ ОТ НЕЗДОРОВЫХ

В первых изданиях книг «Как жить с невротиком» и «Разум или чувства» мы утверждали, что вы можете с полным основанием чувствовать грусть, сожаление или несчастье, но если эти чувства чрезмерно сильны – это невроз. Однако со временем мы поняли, что такое правило может ввести в заблуждение. Даже сильное сожаление может быть здоровым, если оно возникло из-за того, что не реализуется какое-то сильное желание или потребность. Если, например, вы оказались на необитаемом острове в компании одного-единственного человека, а он совсем не хочет с вами общаться и отвергает вас, вы определенно будете чувствовать здоровую фрустрацию.

При этом сильное сожаление и несчастье совсем не равны депрессии, отчаянью, стыду или самоуничижению. Эти две противопоставленные группы чувств можно легко различить. Даже девяносто девять процентов несчастья не равны одному проценту депрессии. Депрессия редко существует без фрустрации и чувства потери, а вот фрустрация и чувство потери вполне могут существовать без депрессии. Фрустрация, сожаление и несчастье чаще всего – совершенно здоровые чувства. А подавленность, отчаянье, стыд и самобичевание практически никогда нельзя назвать здоровыми, и лучше всего свести их к минимуму в своей жизни.

Фрустрация, сожаление и грусть возникают, когда ваши сильные желания или потребности не удовлетворяются. Например, вы говорите себе: «Я очень хочу хорошо учиться», но у вас не получается. И тогда вы думаете: «Жаль, что у меня не получилось получить хорошие оценки. Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию? Ну, а если не удастся их исправить и закончить колледж, то можно поразмышлять, как я смогу быть счастливым без образования». При таком подходе вы все равно можете расстраиваться и грустить, испытывать сожаление, и иногда достаточно сильно. Однако депрессия, отчаянье, стыд и самоуничижение возникают совсем из другого набора установок. Посыл обычно такой: «Я должен хорошо учиться». И когда у вас не получается, вы делаете вывод: «Как

ужасно, что я провалился на экзаменах! Я не переживу этого! Я так и буду неудачником! Я идиот, тупица и никуда не гожусь!» В результате возникает чувство подавленности, отчаянья, стыда, человек начинает заниматься самобичеванием. Эти чувства наносят вам вред, поэтому мы называем их нездоровыми или саморазрушающими.

В основе ложных долженствований лежат иррациональные убеждения – их можно увидеть, осознать и ослабить. Если вы этого не сделаете, то так и продолжите создавать нездоровые негативные чувства. Они забирают вашу энергию и время, которые вы могли бы использовать для того, чтобы изменить свои убеждения или повлиять на обстоятельства, которые якобы являются причиной ваших бед.

Так что в нашей теории действует довольно четкий принцип отличия здоровых эмоций и поведения от нездоровых. Мы отталкиваемся от стремления людей быть живыми, счастливыми и не испытывать боли. Если считать, что это базовые ценности, тогда любая мысль, идея или убеждение, которые мешают воплощению этих ценностей, автоматически попадает под категорию иррациональной. Таким же образом любое поведение или эмоции, которые препятствуют достижению ваших ценностей, являются нездоровыми. Рациональные идеи и здоровые эмоции поддерживают стремление человека к жизни и счастью. Понимая свои базовые ценности, вы способствуете своему здоровому поведению и здоровым чувствам.

ЕЩЕ РАЗ О БЕЗУСЛОВНОМ ПРИНЯТИИ

Основа эмоциональной поддержки для самого себя – это, как мы уже много раз упоминали, безусловное принятие. В ходе нашей терапии мы стараемся донести это до каждого клиента. Мы показываем, что принимаем его полностью и безусловно. Мы можем показать клиенту что порицаем его саморазрушающее поведение, особенно безнравственные поступки по отношению к другим. Но в то же время мы все равно принимаем его как личность независимо от того, насколько этично он себя ведет. Это своего рода христианская философия – мы принимаем грешника, но не грех.

Однако, как мы отмечали выше, многие клиенты поначалу неправильно толкуют наши намерения и по ошибке принимают себя потому что мы принимаем их. Но это, конечно, уже условное принятие (или самооценивание), которое идет вразрез с РЭПТ. Поэтому мы стараемся научить людей, как достичь безусловного принятия себя через определенную философию.

Вы можете научиться такому принятию. Для начала используйте философский подход, о котором мы говорили в предыдущей главе и раньше. А затем попробуйте предпринять действия, которые мы вкратце опишем далее. Например, выполняйте упражнения для борьбы со стыдом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТЫДОМ

В 1960-х годах, когда РЭПТ еще только развивалась, *я* (А. Э.) понял, что причиной многих расстройств является стыд. Когда вы совершаете что-то, что в вашей культуре или вами самими рассматривается как неправильное, аморальное, безнравственное или глупое, а другие люди это видят, вам хочется повернуть время вспять, чтобы не делать того, что вы сделали. Вы чувствуете сожаление и пытаетесь как-то все поправить. Внутренне у вас срабатывает установка, что вы *не должны были* поступить так, как поступили, и вы чувствуете стыд – еще его можно назвать смущением, неловкостью. Причина этих чувств – это осуждение совершенного действия и самого себя. Человек говорит себе, что он сам – такой же ужасный и неприемлемый, как и совершенный им поступок.

Наши упражнения для борьбы со стыдом разработаны для того, чтобы вы, осуждая свое поведение, не осуждали самого себя. Мы предлагаем добровольно выбрать действие, которое вы бы расценили как «стыдное». Нужно сделать что-то странное, но никому не причиняющее вреда – это поможет переступить через смущение и изучить свои реакции. Например, вызывающе одеться на формальное мероприятие, громко закричать в

супермаркете или сказать незнакомому человеку, что вы только что вышли из психбольницы. Во время такого эксперимента вы сможете поработать над своими мыслями и эмоциями, чтобы снизить уровень смущения или стыда.

Упражнения для борьбы со стыдом, разработанные в рамках РЭПТ, уже применили тысячи людей. И почти все эти люди сообщают, что поначалу им было, мягко говоря, очень неловко. Но во время этих «стыдных» акций они раз за разом продолжали внушать себе рациональные убеждения и в итоге осознали, насколько полезно было пройти через такой опыт. Привычка к самоуничижению заметно ослабла. Проведите такой эксперимент и посмотрите, как это поможет изменить отношение к себе.

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

В первом издании книги «Разум или чувства» мы говорили о технике визуализации в основном в рамках представления каких-то действий, которые кажутся вам трудными. С помощью визуализации можно изменить свое отношение к этим действиям и помочь себе добиться желаемого. С того времени мы значительно расширили область применения визуализации в РЭПТ. Нас вдохновили, например, работы Джозефа Вольпе, Арнольда Лазаруса, Томаса Стэмпфла, Джозефа Котелы и других.

В 1971 году доктор Макси Молтсби-младший разработал технику рационально-эмотивной визуализации, в которой скомбинированы обдумывание, воображение и яркие эмоции. Я *(А. Э.)* считаю эту технику самой эффективной техникой РЭПТ, она лучше всего подходит для самопомощи.

1. Представьте самое худшее, что на данный момент жизни может с вами произойти. Например, как вы завалите важный проект, вас отвергнут люди, симпатии которых вы добиваетесь, ваше здоровье сильно пошатнется. В красках представьте, как происходит это событие (Активатор) и сильно усложняет вам жизнь.

2. Позвольте себе почувствовать те нездоровые, саморазрушающие эмоции, которые обычно сопровождают неблагоприятные события (А – активаторы). Окунитесь полностью в свои эмоциональные последствия (С – последствия) – в тревогу, угнетенность, гнев, злость на себя или жалость к себе. Войдите в глубокий контакт с этими деструктивными чувствами (С1), делающими вас несчастным, и по-настоящему, до конца прочувствуйте их. Только не предписывайте себе эти чувства, думая: «Вот я представляю, как со мной плохо обошлись, значит, теперь мне *следует* злиться». Если наблюдать за собой без таких заранее сделанных установок, вы на самом деле можете испытать, например, панику или подавленность вместо злости. Так что, когда вы представляете неблагоприятное событие (А), позвольте себе спонтанно ощутить, что вы чувствуете, а не думать, что вы предположительно должны ощутить.

3. Как только вы уловили нездоровую эмоцию по поводу Активатора (А), задержите ее на пару минут, прочувствуйте, насколько она разрушительна, и затем меняйте ее на здоровое негативное чувство (С2). Его как раз можно предположить и «предписать» себе. Например, если вы в гневе (С1), когда представляете картину события (А) – как люди несправедливо с вами обошлись, вы можете задаться целью поменять гнев на здоровое чувство недовольства (С2), которое будет относиться только к действиям людей, но не к ним самим. Если вы почувствовали панику (С1), когда представили, что плохо проявили себя на собеседовании (А), то можно изменить это чувство на разочарование и сожаление от случившегося (С2). В списке здоровых негативных чувств могут быть грусть, обеспокоенность, неудовлетворенность, печаль (С2). В списке нездоровых и деструктивных чувств – отчаяние, сильная тревога, ощущение собственной бесполезности, ужаса или ярости (С1).

4. Когда вы работаете над изменением деструктивных чувств, убедитесь, что не меняете само активирующее событие (А), которое представили. Иногда человек уходит от гнева и приходит к недовольству, меняя интерпретацию события: находит оправдания тому, что произошло, или убеждает себя, что все было совсем не так. Например, представляет, что у людей были основания обойтись с ним несправедливо. Или что это ему только показалось,

что с ним так обошлись. Остерегайтесь такой игры разума. Удерживайте в голове именно ту картину, которую представили изначально, и именно те эмоции, которые она у вас вызвала.

5. Не используйте техники отвлечения, такие как релаксация или медитация, для того, чтобы изменить нездоровые чувства. Когда вы визуализируете, как с вами плохо поступили (С1), вы можете прибегнуть к таким техникам, чтобы временно избавиться от охвативших вас нездоровых чувств. Однако таким образом вы не измените убеждение, которое вызвало эти чувства, например: «Они не должны так со мной поступать! Я не могу этого вынести! Они ужасные люди, раз так поступают, и заслуживают наказания!» Используя техники расслабления или медитацию, вы можете немного отстраниться от такой своей философии (ИУ), но не измените ее. А значит, снова вернетесь к эмоциям, в основе которых лежат подобные убеждения (то есть снова будете в ярости или впадете в депрессию, когда вас в чем-то обойдут). Другое дело, если вы хотите сначала немного расслабиться, а потом вернуться к проработке своих убеждений. Это можно. Только не останавливайтесь на том, что расслабились и отстранились.

6. Работайте во всю силу, чтобы изменить свои «естественные» негативные чувства (С1) на более здоровые (С2): сожаление, разочарование, фрустрацию, недовольство, раздражение. Повторяйте про себя (настойчиво и упорно) соответствующие рациональные убеждения. Например: «Да, они действительно поступили со мной некрасиво, несправедливо. А мне бы не хотелось, чтобы со мной так поступали. Но нет никаких причин, по которым они были бы должны поступать справедливо. Независимо от того, насколько это было бы предпочтительней для меня. Ну, вот так они сделали. Плохо! Мне может очень не нравиться их поведение. Но при этом вовсе не обязательно проклинать их. И если я не стану расстраиваться из-за этой несправедливости, то, возможно, сумею спокойно объяснить им, что они сделали неправильно, и таким образом изменю их отношение. А если не сумею, ну что ж – не сумею. Тогда просто попробую не давать им возможности поступать со мной несправедливо и буду держаться от них подальше».

7. Если применять рационально-эмотивную визуализацию верно, то обычно бывает достаточно нескольких минут, чтобы поменять свои нездоровые негативные чувства (С1) на здоровые (С2). Не сдавайтесь! Стойте на своем! Помните, что это вы сами создали деструктивные ощущения паники, подавленности, гнева, ненависти или жалости к себе (С1). А значит, вы сами можете заменить их на нормальные здоровые эмоции (С2), которые помогут вам пережить неблагоприятные события (А). Может быть, вы сможете повлиять на обстоятельства или научитесь жить полноценной жизнью, несмотря на сложности. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что нездоровые эмоции ушли, а вместо них появились здоровые.

8. Когда вы поймете, что испытываете здоровые негативные чувства в отношении Активатора, нужно использовать рационально-эмотивную визуализацию для проработки *вторичных* негативных чувств. Например, если вы испытываете чувство вины и осуждаете себя (С1) за то, что злитесь на кого-то (А), то сначала в подробностях представьте, как вы продолжаете злиться и выходите из себя. Прочувствуйте как следует ненависть к себе, которую вызывает у вас эта картина, и поненавидьте себя какое-то время (но недолго). Затем меняйте мысли, которые вы транслируете себе, так, чтобы прийти к здоровым негативным чувствам (С2). Например, можно испытывать в отношении «злого» себя разочарование (С2), а не заниматься самоуничижением (С1).

9. Рационально-эмотивную визуализацию можно применять практически в любой момент. Но чтобы достичь желаемого эффекта, нужно повторять рациональные убеждения по нескольку раз и заниматься этим не менее 30 дней подряд. И так с любой нездоровой эмоцией, которую вы хотите «оздоровить». Так что если вы как следует потрудитесь в течение месяца, то потом обнаружите, что событие-активатор уже не вызывает у вас таких сильных нездоровых чувств, как раньше, или вообще порождает только здоровые.

10. Рационально-эмотивная визуализация при регулярном применении – очень полезный инструмент. Она помогает вырабатывать необходимые привычки (как на уровне

мышления, так и на эмоциональном уровне), чтобы не только справляться со своими психологическими расстройствами, но и быть менее подверженными им.

11. Чтобы преодолеть свою психологическую проблему, выполняйте рационально-эмотивную визуализацию как домашнее задание, минимум раз в день, в течение нескольких недель. Если же вы не выполнили «домашнее задание», можно назначить себе наказание (только не ругать себя!): уборка, вечер со скучным человеком – любые действия, которыми вы не любите заниматься. Достижения можно подкреплять какими-то «вознаграждениями»: чтением, утренней пробежкой, походом в ресторан или на концерт. Когда вы достигнете определенного успеха в упражнении по визуализации, здоровые эмоции, к которым вы придете, и сами по себе станут существенным вознаграждением.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ

Терапевты, работающие в рамках РЭПТ, еще в 1950-х годах обнаружили, что клиенты порой проговаривают рациональные убеждения, понимая, что они верны, но на самом деле *не верят в них.* Люди твердят себе, например: «Я не обязан сдать экзамен на “отлично”, и ничего ужасного не случится, если я не очень хорошо справлюсь». Но все равно паникуют по поводу предстоящего экзамена.

Почему? Да потому что связь со старыми иррациональными идеями остается очень сильной долгое время, а новые «прививаются» далеко не сразу.

Нужно продумать, какие убеждения будут перекрывать ваши иррациональные идеи, и упорно повторять их многомного раз. Например, можно вдумчиво говорить себе:

«Хотя я иногда и *веду* себя глупо, но я вовсе не идиот!»

«Мне очень хочется внимания и любви от него/нее. Но это не значит, что я *нуждаюсь* в них. Мне сильно не нравится, что он/она не дает мне, чего я хочу. Но я все равно собираюсь наслаждаться жизнью!»

«Меня расстраивает, что у меня мало денег. Но это *не ужасно!* Это не делает меня бесполезным человеком! Просто я в стесненных обстоятельствах».

«Мне очень непросто воздерживаться от всей этой вкусной еды. Мне тяжело! Я очень люблю вкусно поесть, но я *не нуждаюсь* в этом! Я с трудом удерживаюсь от того, чтобы не наброситься на эти вкусности. Но “трудно” не значит “невозможно”! Я *могу* с этим справиться!»

УМЕНИЕ ОСПАРИВАТЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Как мы уже упоминали, если вы не очень упорно оспариваете свои иррациональные убеждения, они сохраняют свою силу и диктуют вам, как жить. Поэтому стоит уделить внимание методам, которые наиболее эффективно помогают бороться с иррациональными убеждениями.

Запись процесса оспаривания. Запишите на аудио свое иррациональное убеждение. Например: «Я должен быть лучшим писателем на семинаре по написанию рассказов. А если я не буду лучшим, значит, я должен вернуться к тому, чем занимаюсь, и не лезть, куда не следует. Моя жизнь никуда не годится, раз я не могу быть великим писателем!»

Затем запишите, как вы оспариваете свое иррациональное убеждение. Внимательно прослушайте эту запись, чтобы понять, насколько обоснованно и разумно ваше оспаривание. Насколько оно убедительно? Способно ли оно действительно вас убедить в том, что вы хотите себе внушить? Дайте кому-то из друзей прослушать вашу запись, и пусть он выскажет свое мнение – насколько убедительны ваши аргументы. Корректируйте свое новое убеждение до тех пор, пока не удостоверитесь, что оно способно поставить ваше мышление на новые рельсы. Если в дальнейшем вы поймете, что что-то в нем не до конца вас устраивает, снова вносите исправления.

Постановочная дискуссия. Разыграйте с другом диалог. Изложите ему свое иррациональное убеждение, например: «Я не могу решиться на сближение с человеком, к которому испытываю симпатию, потому что он может меня отвергнуть. Будет просто

ужасно, если мне не ответят взаимностью!» Выслушайте, как ваш друг будет оспаривать данное убеждение. Его задача – пошатнуть вашу веру в то, что вы себе говорите. Если его слова вызывают у вас тревогу или гнетущие чувства, подумайте, какие мысли стоят за этими чувствами. Затем обсудите эти мысли с вашим другом.

Можно поменяться ролями. Пусть ваш друг выступит в роли вас и озвучит ваше иррациональное убеждение. Например, скажет: «Я должен уметь налаживать контакт с людьми, а то они поймут, что я какой-то ненормальный. И я никогда не смогу завести новых друзей! Я буду таким одиноким! Всю жизнь!» Пусть ваш оппонент настаивает на этих мыслях, пока вы не переубедите его. Приводите различные доводы и объяснения.

Оспаривание рациональности нового убеждения. Используя методы обучения в рамках РЭПТ, терапевт Уинди Драйден предлагает подталкивать человека к тому, чтобы он сформулировал новое убеждение, но не принимал его на веру. Такой подход предполагает, что клиент последовательно оспаривает выбранное рациональное убеждение – пока до конца не убедится в его логичности и в том, что оно будет работать.

Например, вы выбрали такое убеждение: «Даже если любой, с кем у меня завязываются отношения, не захочет их продолжения, я все равно могу получать удовольствие от жизни и, может быть, еще найду подходящего для меня человека». Звучит неплохо. Но действительно ли вы в это верите? Можно протестировать это убеждение, задавая себе вопросы и отвечая на них.

Вопрос: «Могу ли я на самом деле быть счастливым без постоянного партнера?»

Ответ: «Не то чтобы я буду безумно счастлив, но получать от жизни удовольствие смогу. Кроме того, если я не сдамся и продолжу поиски, то вполне возможно, что кого-нибудь да найду».

Вопрос: «А если нет? Все равно сможешь быть счастливым?»

Ответ: «Не таким, конечно, счастливым, как с любимым человеком. Но у меня все равно будут друзья. Кроме того, есть музыка, живопись, книги, фильмы и масса других интересных и приятных вещей».

Вопрос: «И что, будешь наслаждаться всем этим в одиночку?»

Ответ: «Конечно, было бы интересней делиться впечатлениями с любимым человеком. Но если нет, жизнь не станет менее интересной или менее ценной».

Вопрос: «И ты не испытываешь необходимости в долгих отношениях или семье?»

Ответ: «Необходимости – нет, не испытываю. Мне бы очень хотелось быть с кем-то близким и делить с ним свою жизнь. Такие отношения – это нечто крайне желательное, но не необходимое».

ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

РЭПТ с самого начала была когнитивно-поведенческой системой. Мы исходили из того, что люди редко меняются, если не начинают действовать против своих иррациональных убеждений. Просто обнаружить эти убеждения и сформулировать новые убеждения недостаточно, нужно активно действовать. В 1955 году поведенческая терапия еще толком не сформировалась, но в РЭПТ уже использовались некоторые ее идеи. Мы давали клиентам домашние задания, связанные с когнитивными и эмоциональными моментами, а также воображением и различным действиями.

Вы можете практиковать новый образ мышления, специально создавая для себя «странные» ситуации, чтобы увидеть, что вы можете с ними справляться. Также можно применять техники самоуправления или оперантного обусловливания по Скиннеру. Вы вознаграждаете себя, когда делаете разумные вещи, и наказываете себя (но не ругаете!), когда действуете против своих интересов.

Мы также сильно продвинулись в техниках десенсибилизации, то есть уменьшения чувствительности и подверженности негативным эмоциям in vivo (вживую). Например, если вы боитесь социальных взаимодействий, мы рекомендуем сделать ряд заданий. Первое: просто придите на какое-то собрание или мероприятие. Второе: заговорите с кем-нибудь из

людей. Третье: постарайтесь познакомиться с этим человеком. Четвертое: договоритесь о встрече с ним. Пятое: обязательно придите на встречу и продолжите знакомство. Для таких заданий мы рекомендуем выбирать людей, которые с первого взгляда не вызывают у вас приятных ощущений. Заводите «рискованные» знакомства – это может помочь вам быстро снизить социальное беспокойство.

При применении техник самоуправления или оперантного обусловливания мы следуем принципам Б. Ф. Скиннера, Дэвида Примака, Ллойда Омме и др. Подкрепление и наказание нужны не только для поведения, но также и для мыслей, эмоций и выполнения домашних заданий. Заключите с собой своеобразный «контракт об обязательствах» и неукоснительно следуйте его положениям.

Глава 22
Исследования, подтверждающие эффективность РЭПТ

Принципы, изложенные в этой книге, звучат неплохо, как по-вашему? Мы, авторы, считаем, что просто замечательно! Пятьдесят лет успешной практики это подтверждают. Когда наши клиенты следуют этим принципам в своей жизни и трудятся над изменением своих установок, им удается избавиться от расстройств, а эмоциональные проблемы у них возникают реже.

То же можно сказать и о наших читателях. Наши руководства (самое первое издание и «Новое руководство по рациональной жизни») были изданы почти полуторамиллионным тиражом. Также вышли сотни тысяч переводных изданий по всему миру. Мы получили тысячи писем, звонков и личных поздравлений и благодарностей от людей, которым очень помогли наши методы. Другие книги, а также аудиоматериалы показали такие же результаты. Многим людям принесли ощутимую пользу семинары, презентации, радио– и телепередачи с нашим участием или участием других специалистов по РЭПТ.

Отдельно отметим косвенное влияние РЭПТ: через статьи, книги, курсы, тренинги и разнообразные материалы, использующие принципы нашей методики. Познакомившись с РЭПТ, люди самых разных возрастов и социальных групп извлекают пользу из наших разработок. И это радует!

Миллионы людей во всем мире клянутся, что им сильно помогли какие-то шаманы, религия, предсказатели, проповедники. Список можно продолжать очень долго. Возможно, кому-то и помогли. Но вот в чем *Вопрос:* как много людей пострадали от подобной «помощи»? А те, кто не пострадал – может быть, они получили бы гораздо больше пользы от применения разумных методик? Никто точно не скажет. Если только не проводить контролируемые научные исследования.

К счастью, в сфере психотерапии такие исследования проводятся. Эффективность РЭПТ и смежных когнитивно-поведенческих подходов ими подтверждена. В рамках исследований с экспериментальной группой проводилась РЭП-терапия, а в контрольной группе терапия не проводилась (или применялись другие методики). Практически все результаты показали, что психологическое состояние людей, проходивших РЭПТ, значительно улучшилось по сравнению с теми, кто был в контрольной группе. Отчеты об этих исследованиях публиковали в своих работах П. Хайзлер, М. Бернард, Л. Лайонз, П. Вудс, Т. Макговерн, М. Сильверман, М. Маккарти. А в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке профессор психологии и руководитель отдела профессионального образования Рэймонд Диджузеппе собрал более двухсот пятидесяти исследований, подтверждающих эффективность РЭПТ. Мы каждый год продолжаем получать и публиковать результаты таких экспериментов.

Кроме того, опубликовано более тысячи исследований, показывающих, что различные формы когнитивно-поведенческой терапии, использующей принципы РЭПТ, очень эффективно помогают решать психологические проблемы. Отчеты об этом публиковали Дэвид Барлоу, Аарон Бек, Джудит Бек, Дэвид Кларк, Стивен Холлон, Марджори Вейшар и

др.

Кроме клинических исследований, подтверждающих эффективность методов, описанных в данной книге, в последнее время появляются и другие свидетельства в поддержку нашей теории. Например, социальные работники и специалисты в сфере образования предоставили данные о том, что и детей, и взрослых с психологическими расстройствами можно обучить техникам управления своими эмоциями. Группа Мартина Селигмана в университете Пенсильвании разработала простые анкеты с пунктами А, В, С по РЭПТ и обучила этой методике школьников и их родителей. По этим анкетам была проведена определенная работа, после были отмечены значительные улучшения в эмоциональном состоянии участников.

Мы могли бы долго и подробно описывать исследования, подтверждающие, что принципы РЭПТ хорошо работают как в клинической практике, так и в образовательных целях. Но для этого, пожалуй, потребуется написать еще одну книгу. Мы обобщили данные большинства таких материалов за последние 15 лет. Изложим вкратце основные положения последнего отчета Рабочей группы по поведенческим наукам в Государственном совете по психологическому здоровью.

1. Если людей побуждать к действиям, которые противоречат их привычкам восприятия или поведения, эти привычки с большой вероятностью изменятся.
2. Привычки восприятия и поведения можно изменить, лишь слегка стимулируя людей, – далее начинает работать самопобуждение.
3. Изменения в поведении могут начаться, если просто дать человеку осознать, как его образ действий связан с образом мышления.
4. Можно разработать определенные стратегии, чтобы помочь людям противостоять пагубным убеждениям, которые им навязывают коммерческие организации и социальные группы.
5. С плохим влиянием сверстников можно бороться посредством позитивного влияния сверстников.
6. Неосознанные убеждения достаточно легко обнаружить, и их можно менять.
7. У людей с депрессией есть осознанные и неосознанные негативные убеждения (например, «Моя ситуация безнадежна»), которые можно найти и изменить.
8. Когнитивно-поведенческая терапия дает возможность людям с эмоциональными расстройствами обнаруживать идеи, которые их разрушают, и показывает, как можно их изменить.
9. Детям, которые из-за каких-то неудач чувствуют себя беспомощными и никчемными, можно объяснить, как изменить эти негативные идеи и перестать чувствовать себя «ненормальными».
10. Когда люди убеждены, что должны быть безупречными и вести себя безукоризненно, это формирует чувство тревоги и подавленности.
11. Стереотипы и чрезмерное обобщение – это обычные паттерны мышления. Они помогают нам проще воспринимать мир, но могут и вредить: из-за этих паттернов возникают предубеждения и узость взглядов.
12. У человека есть практически неограниченный ресурс для принятия себя, даже если он принадлежит к социальной группе, в которой работают жесткие правила. Люди могут сохранять свою идентичность и самодостаточность, даже если другие относятся к ним плохо.

Обратите внимание – это выводы из исследований, которые проводили специалисты в области социальной работы, образования и психологии. Это не просто мнение психотерапевтов, которые пытаются показать свою эффективность. Но, безусловно, нам приятно осознавать, что обширные исследования принципиально подтверждают полезность нашей теории.

Глава 23
Рациональные идеи, которые помогут меньше расстраиваться

Цель РЭПТ – помочь вам уменьшить эмоциональное расстройство, которое уже возникло, и стать менее подверженным таким расстройствам в будущем. В силах ли вы справиться с этой задачей? Да, но это будет непросто.

Первая задача (уменьшить невротические проявления и эмоциональные расстройства) намного проще второй. Чтобы достичь результата, вам нужно признать, что вы создаете чувство сильной тревоги, угнетенности, гнева и собственной бесполезности через три основных долженствования.

1) «Я должен всегда всего добиваться и быть любимым!»

2) «Другие люди должны относиться ко мне хорошо и обращаться со мной справедливо!» 3) «Мои жизненные обстоятельства должны быть комфортными, они должны меня удовлетворять!» Затем вам нужно оспорить эти долженствования и отказаться от стремления ругать и обвинять себя, других и мир. Кроме того, нужно выполнять упражнения по РЭПТ, чтобы достичь глубинных изменений – преодолеть свои убеждения через действия.

Выполняя описанные выше действия, вы формируете эффективную философскую систему (Е), которая уменьшает ваше эмоциональное расстройство и помогает создавать более продуктивную и наполненную жизнь. И это прекрасно! Но поскольку вы просто человек, которому свойственны ошибки и слабости, то можете откатываться назад к деструктивным мыслям и поведению. Так что недостаточно просто сформировать эффективную философию. Важно достичь устойчивого состояния, при котором вы станете менее подвержены расстройствам в принципе.

Чтобы добиться такого состояния, нужно постоянно работать над своей новой философской системой (Е). Она должна быть понятной и убедительной, должна помогать сейчас, когда вам нужна помощь, и не давать расстройствам одолеть вас в будущем. Чтобы все эти задачи удалось решить, новую жизненную философию недостаточно создать – ее нужно постоянно дорабатывать и корректировать. Не ищите ответа, универсального для любого времени и любых обстоятельств. Такого просто нет. Все меняется, включая условия вашей жизни. Постоянные изменения происходят в сфере культуры и технологий. И самое главное – меняетесь вы.

Человек – это творец и создатель. Вы создаете свои цели и ценности либо перенимаете их у других людей и социальных групп. Вы осознанно и неосознанно создаете «хорошие» (или рациональные) решения, которые помогают вам в достижении целей и ценностей, а также «плохие» (или иррациональные) решения, которые вам мешают. В этой книге мы стараемся показать, как прийти к рациональным решениям и минимизировать иррациональные убеждения, чтобы наслаждаться жизнью.

На протяжении многих веков философы, мыслители, религиозные деятели и психологи размышляли, как жить рационально. Многие из них сосредоточились на так называемом позитивном мышлении, или позитивной визуализации. Она исходят из положения «вы причиняете себе вред, когда мыслите негативно».

У вас могут быть негативные мысли, например: «Я не могу контролировать свои чувства и желания, я полностью завишу от них». Такие мысли можно изменить на позитивные: «По большей части я могу контролировать свои чувства и желания. Я могу их изменять, чтобы жить более счастливо». Таким же образом мысль «Жизнь дерьмо, и я всегда буду несчастен» можно заменить на «Иногда жизнь не радует, но я могу сделать ее намного более приятной».

Но такой подход лишь частично оправдан. С помощью позитивного мышления и визуализации можно создавать хорошие убеждения и образы, которые ведут вас к достижению желаемых целей. Однако здесь есть большой подвох – у вас могут появиться нереалистичные ожидания. Вы начнете рассчитывать на некую магию. Например, будете говорить себе: «Мне по плечу любые свершения!» Но это не так. Или вы будете думать: «Все будет прекрасно!» Увы, никаких гарантий нет.

Позитивное мышление часто лишь прикрывает негативные мысли, но не избавляет нас

от них:. Да, конечно, мысль «Если я буду хорошо заниматься, то смогу – обязательно смогу – сдать экзамен» гораздо лучше мысли «Я не окончу этот курс, что бы я ни делал». Но большинство людей, использующих позитивное мышление и визуализацию, не понимают, что это никак не помогает им оспорить убеждения, которые лежат в основе негативного мышления. Когда вы говорите себе: «Я не могу окончить этот курс. Что бы я ни делал, я провалюсь!», работает скрытое требование: «Я должен сдать экзамены и доказать всем, что я крут! Если я провалюсь, это будет ужасно! Станет понятно, что я неудачник и никчемный человек!»

Именно из-за такого скрытого требования запускается процесс самоуничижения, в результате вы приходите к выводу, что не справитесь. Пока вы не увидите работающие в вашей голове долженствования и не начнете активно оспаривать их, никакое позитивное мышление работать не будет.

Мораль такова: нужно приложить все возможные усилия, чтобы сформировать для себя эффективную философскую систему (E). При этом нужно, во-первых, помнить о необходимости осознать свои иррациональные убеждения и оспаривать их. И во-вторых, нужно создать рациональные убеждения, которые сделают вашу жизнь более продуктивной и счастливой.

Вам нужно разработать и постоянно корректировать глубоко рациональную философию, которая:

1. Опирается на сильные желания и предпочтения, но исключает абсолютистские «должен», «следует», «обязан», «не должен» и другие подобные требования.
2. Реалистична и исходит из фактов, избегает преувеличений, обобщений и жестких ограничений.
3. Логична, прозрачна, разумна и понятна.
4. Помогает вам достигать своих целей и ценностей, а также целей и ценностей вашей социальной группы (поскольку они важны для вашей безопасности).
5. Гибка, открыта и подразумевает возможность изменения.
6. Не содержит установок на «ужас», а также осуждение себя, других людей или мира.

Что можно сделать, чтобы начать придерживаться такой философии и меньше расстраиваться?

1. Внимательно изучите материал об иррациональных убеждениях, который мы изложили в этой книге. Попробуйте предложенные нами методы борьбы с ними.
2. Относитесь к работе над своим мышлением и убеждениями как к эксперименту.
3. Не сдавайтесь. Будьте настойчивы!
4. Используйте наши методы последовательно и увлеченно. Окунитесь в работу над собой.
5. Не останавливайтесь! Работайте над созданием эффективной философской системы (E).

Еще раз напомним: вы личность, которая все время меняется, создает и творит. То, что вы создаете сегодня, завтра может сильно измениться. Так что мы не можем дать вам точный план самопомощи, которому нужно следовать сегодня и в будущем. Ну не можем! Да и никто не может на самом деле.

Однако мы можем задать вам некое направление, которое предположительно принесет пользу. В заключение мы предлагаем краткое изложение основных принципов глубоко рациональной философии, которые вы можете использовать, подстроив их под себя.

СВОБОДА ВЫБОРА И СИЛА ВОЛИ

Я не выбирал свою наследственность и многие события, которые случаются в моей жизни. Я могу влиять на других людей, но не контролировать их. Однако прилагая усилия и практикуясь, я могу контролировать свои собственные мысли, чувства и поведение и таким образом влиять на свою эмоциональную судьбу. Я могу выбирать свои цели и ценности, смысл жизни. Я могу добиться многого из того, чего хочу, и избежать многого, чего не хочу.

Чтобы менять и контролировать себя, мне потребуется не только желание, но и сила воли. Она нужна, чтобы: (1) решать, что я буду или не буду что-то делать; (2) сохранять твердое намерение в соответствии с принятыми решениями; (3) узнавать, как сделать то, что я задумал; (4) действовать согласно своим намерениям; (5) продолжать принимать решения, сохранять намерения, получать нужные знания и, что особенно важно: – действовать. Действия говорят больше, чем слова. Нет действий – нет силы воли.

ГИБКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Я во многом могу контролировать и ограничивать свои эмоциональные и поведенческие расстройства. Особенно это касается чувства глубокой тревоги, угнетенности, гнева, собственной никчемности, жалости к себе. Мне нужно мыслить в категориях желаний и предпочтений и избегать абсолютистского мышления и требований (должен/не должен» и «следует/не следует»). Я могу относиться к некоторым вещам довольно серьезно, но не *слишком серьезно.* Я могу комфортно жить в условиях неопределенности и без перфекционизма. Я буду отслеживать свою склонность к обобщениям, стереотипам, навешиванию ярлыков и избавляться от предубеждений.

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Я принимаю тот факт, что я просто человек. Ошибаться и заблуждаться – это нормально. Я буду выбирать свои цели и ценности и оценивать свои мысли, чувства и действия как «хорошие», если они будут соответствовать моим ценностям и помогать двигаться к моим целям. И я буду считать их «плохими», если они будут мне мешать и вредить. Но я оцениваю себя, свою сущность, личность или свою жизнь в целом. Я принимаю себя без всяких условий (независимо от того, насколько у меня что-то получается или нет, и независимо от одобрения других), но все равно я буду стараться стремиться к лучшему и налаживать социальные контакты. Мне не нужно подтверждений того, что я ценен как личность. Я просто хочу сделать свою жизнь более плодотворной и наслаждаться ею.

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ

Я принимаю людей безусловно, даже если порицаю их поведение. Я принимаю то, что люди могут ошибаться, и никогда не стану осуждать или проклинать их за это. Тот же принцип я использую и в отношении себя. Я буду стараться помочь людям изменить их поведение к лучшему. А если у меня не получится, то просто буду стараться не пересекаться с ними. Я не стану настаивать на том, что они должны измениться, не стану держать на них зла и думать о том, чтобы отомстить или взять реванш. Я могу попытаться сделать так, чтобы люди вели себя честно и справедливо. Но я не требую, чтобы они так себя вели.

ВЫСОКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ФРУСТРАЦИИ

Я осознаю, что наша жизнь полна проблем, трудностей, неудач и несправедливости, и в глобальном плане этого не изменить. Я буду пытаться изменить то, что могу изменить, приму то, чего изменить не могу, и постараюсь быть достаточно мудрым, чтобы отличить одно от другого.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ «САМОУЖАСАТЕЛЬСТВУ»

Я не буду воспринимать проблемы и трудности как «ужас и кошмар». Да, случаются плохие события и даже катастрофы – например, землетрясения или войны. Но когда речь идет о неблагоприятных обстоятельствах моей жизни, я обычно ужасаюсь просто потому, что исхожу из мысли «так быть не должно» или «мне с этим не справиться». Это преувеличения, которые мешают мне преодолевать трудности. Я не буду сопротивляться действительности, а приму ее «как есть» – это поможет мне лучше справляться с любыми проблемами.

Если я перестану заниматься «ужасательством» и твердить себе, что я чего-то «не могу», то перестану подпитывать свое расстройство. Моя устойчивость к фрустрации станет сильнее, и я буду справляться с неблагоприятными обстоятельствами эффективнее.

СТРЕМЛЕНИЕ К ТОМУ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ РАССТРАИВАТЬСЯ

Я стремлюсь к тому, чтобы меньше расстраиваться. Однако я понимаю, что совсем не переживать – невозможно, да это и не нужно. И я, и люди вокруг, и сама жизнь далеки от совершенства. Всегда будут опасности, неудачи и риски. И иногда расстраиваться придется. Даже если я буду очень хорошо справляться с неблагоприятными обстоятельствами. Это такое испытание: все время придерживаться глубоко рациональной философии, а еще постоянно пересматривать и корректировать ее в зависимости от обстоятельств и собственного состояния.

Неудачи будут случаться. Другие люди могут плохо со мной поступать. У меня могут возникнуть проблемы со здоровьем, возможно, я буду испытывать физическую боль. Но все это опыт, я буду взрослеть и становиться мудрее. В моей жизни могут быть разочарования, потери, утраты и горе. Но что бы ни случилось, я во многом сам создаю свою эмоциональную судьбу и управляю ею. Единственное, что у меня точно есть, – это моя жизнь, мое пространство существования. И я не хочу наполнять его нытьем и стенаниями. Моя цель – жить и чувствовать себя живым. Мне интересно наслаждаться этим даром – жизнью. Я хочу быть счастливым, что бы ни случилось. Я полностью и вдохновенно принимаю жизнь!

В заключение хочется сказать: жить рационально – значит наслаждаться жизнью. Вы сами придаете смысл своей жизни. Однако помните, что она принадлежит не только вам, но и другим людям. Абсолютной свободы воли у вас, конечно, нет, но преимущественно выбор все-таки за вами.

Вы вольны осуществлять свои желания и преследовать свои интересы. Но помните о том, что среди ваших интересов должны быть и те, которые нацелены на сохранение жизни и счастья других членов вашей социальной группы. Каждый из нас – это уникальная личность, которая, как говорил Альфред Адлер, искренне заинтересована в социальных связях. Вы можете быть поглощены собой и поиском личного счастья, но в то же время можно уделять достаточно внимания и заботе о других. В рациональной жизни личные и социальные интересы одинаково важны.

Рациональная жизнь также означает принятие имеющихся ограничений. Вы просто человек, а не супермен. У вас могут быть биологически обусловленные склонности (наследственность, например), которые мешают здоровому мышлению, чувствам и поведению. Можно ли с этим что-то сделать? Да, до известной степени. Можно ли полностью преодолеть эти склонности? Скорее всего, нет. Но можно помочь себе как на физическом уровне, так и на ментальном, получая новые знания и тренируя полученные навыки. Иногда нужна терапия или прием таблеток. Используйте все возможности, чтобы извлечь максимум пользы.

Иногда посетить психотерапевта очень полезно. Читатели говорят о том, что наши методы им помогают, но у многих возникают определенные проблемы с пониманием РЭПТ, и терапевтические сеансы идут им на пользу. Может быть, это и ваша история. Если у вас возникают сложности с применением методов, описанных в этой книге, постарайтесь найти хорошего терапевта, который работает в рамках РЭПТ или когнитивно-поведенческой терапии. При грамотной профессиональной поддержке изменения в жизни начнутся гораздо быстрее.

Как мы уже подчеркивали, разумный подход к мыслям и действиям – это не панацея от всех бед. Но это хороший способ менять жизнь к лучшему. Помните: ваши мысли, чувства и действия находятся в плотной связке, одно влечет за собой другое. Поэтому вам нужно осмысленно думать, чувствовать и действовать. Важны все три составляющие.

Мы надеемся, что наши идеи вас вдохновят, и желаем вам удачи в построении

рациональной и счастливой жизни!

Об авторах

Альберт Эллис родился в Питтсбурге и вырос в Нью-Йорке. Получил звание профессора клинической психологии в Колумбийском университете. Работал главным психологом штата Нью-Джерси и адъюнкт-профессором в Ратджерском и других университетах. Возглавлял Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке, на протяжении многих лет работал как психотерапевт и консультант по проблемам семьи и брака и занимался сексотерапией, в том числе в психологической клинике при городском институте Нью-Йорка. Является основателем рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и разработчиком современной когнитивно-поведенческой терапии.

Доктор Эллис также был главой отдела консультативной психологии в Американской психологической ассоциации и обществе научного изучения секса. Кроме того, занимал различные должности в профессиональных психологических организациях. Например, в Американской ассоциации семейной и брачной терапии, Американской академии психотерапевтов, Американской ассоциации специалистов, консультантов и терапевтов в области сексуального образования. Альберт Эллис – дипломированный клинический психолог Американского совета по профессиональной психологии и некоторых других организаций.

Доктор Эллис получил множество наград – например, от Американской психологической ассоциации, Американской ассоциации консультантов, Ассоциации по развитию поведенческой терапии и Американской психопатологической ассоциации. Американские и канадские специалисты назвали его «одним из самых влиятельных психотерапевтов». Работал как консультант и помощник редактора во многих научных журналах, опубликовал более 700 научных работ и выпустил более 150 аудио– и видеозаписей. Альберт Эллис – автор и редактор множества книг и монографий, среди которых как бестселлеры для широкой публики, так и профессиональные издания.

Доктор Роберт А. Харпер получил образование в сфере психологии, антропологии и социологии в Государственном университете штата Огайо. После получения докторской степени проходил повышение квалификации в Детройте, Нью-Йорке и Вашингтоне. Также проходил дополнительное обучение и специализированные тренинги в Государственном университете штата Огайо и Институте Меррилла-Палмера в Детройте.

Доктор Харпер возглавлял Американскую академию психотерапевтов и Американскую ассоциацию семейной и брачной терапии. Также был главой нескольких отделов в Американской психологической ассоциации, включая отдел консультативной психологии, отдел психотерапии и отдел гуманистической психологии. В течение сорока лет занимался частной практикой как психотерапевт и консультант по вопросам семьи и брака в Вашингтоне. Получил несколько наград от профессиональных сообществ, например, от Национальной академии психологической практики и отделов психотерапии и клинической психологии Американской психологической ассоциации.

Роберт А. Харпер написал более 100 работ для специалистов и для широкой публики. Является автором нескольких популярных книг, среди которых «Брак, психоанализ и психотерапия: 36 систем». После выхода на пенсию увлекся садоводством и путешествиями. Часто любил повторять: «Следуя принципам РЭПТ, я живу так активно и хорошо, как никогда! Если не верите, спросите мою жену Мими!»